

అజీర్తి | ఉబ్బరం | కడుపులో మంట | కడుపునొప్పి | అమీబియాసిస్ | పేగుపూత ఇంకా ఎన్నో...

జీర్ణకోశ వ్యాధులు

సులభ నివారణ

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

Blank Page

జీర్ణకోశ వ్యాధులు - సులభ నివారణ

రచన:

డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A., M.S.,



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్
డోర్.నెం. 28-3-49, అరండల్‌పేట,
విజయవాడ-520 002. ఫోన్ : 0866 - 2434320

JEERNA KOSA VYADHULU SULABHA NIVARANA

Written by : Dr. G.V. Purnachandu, B.A.,M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA - 2.
Ph : (O) 2577373; Mobile : 94401 72642

Revised Edition :
December, 2012

Price :
₹ 40-00

Cover Design :
Artist Ramu

Printer :
Sri Kavya Offeset Printers
Vijayawada - 2

Published by :
Sree Madhulatha Publications
28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundelpet, Vijayawada - 520 002.
Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

ముందుమాట

"సర్వే సంతు నిరామయాః"

'మీ ఆరోగ్యమే మా మహాభాగ్యం' అని కోరుకుంటాడు వైద్యుడెప్పుడు. అలానే కోరుకొని, అందుకు తగ్గట్లుగా వ్యవహరిస్తామని వైద్య వృత్తిని చేపట్టబోయే ముందు ప్రతి వైద్యుడూ ప్రతిజ్ఞ తీసుకొంటాడు కూడా!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించేందు కోసం పాటుబడాలని చెప్తుంది. అందుకోసం ఎన్నో సూత్రాలు వివరంగా ఈ శాస్త్రంలో వున్నాయి.

అవి సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులోకి రావాలి. ఆ బాధ్యత ఆయుర్వేద వైద్యుల మీద ఎంతో వుంది. ఈ భారతీయ వైద్య ప్రక్రియని జనసామాన్యపరం చేయాలనేదే నా సంకల్పం.

ఆయుర్వేద శాస్త్ర విషయాల మీద ఇది నేను వెలువరిస్తున్న 19వ వైద్య గ్రంథం. ఇందులో తరచూ ఎదురయ్యే జీర్ణకోశ వ్యాధులు, వాటి లక్షణాలు, వాటి నివారణోపాయాలు, పథ్యాలు, అపథ్యాలు సాధ్యమైనంత సులువైన భాషలో అందరికీ అర్థమయ్యే విధంగా వివరించే ప్రయత్నం చేశాను. సాధారణ వ్యాధుల విషయంలో ఇది కరదీపగా వుంటుందని, ఉండాలనీ నా ఆకాంక్ష.

వందలాది అద్భుత యోగాలు ప్రజల కోసం ఈ శాస్త్రంలో చెప్పడం జరిగింది. ఎవరికి వారు తమ కోసం తయారు చేసుకోగలిగే చిట్టి చిట్టి చిట్కాలుతో మొదలు పెట్టి తమ ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం తాముగా చేయవలసిన ప్రతి విషయాన్నీ శాస్త్ర గ్రంథాల్లోంచి బైటకు తీసి అందించాలనే నా ప్రయత్నానికి ఇన్నాళ్ళు మీరు చూపిస్తున్న ఆదరాభిమానాలకు నా నమస్సృతులు తెలుపుకొంటున్నాను.

మనం చెయ్యవలసింది చాలా వుంది. చేసింది స్వల్పమేననుకొంటున్నాను. మీ అభిమానం వుంటే మరికొంత పాటు పడగలనని నమ్మకం వుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ద్వారా ఆరోగ్య పరిపరక్షణ కోసం మీకు ఏ సందేహం వచ్చినా, ఏ సలహా కావాల్సివచ్చినా విజయవాడ 94401 72642కు ఫోన్ చేసి నాతో మాట్లాడండి. మీ సందేహాలన్నీ తీర్చి తగిన సలహాలు అందివ్వగలనని మనవి.

ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులోకి తెచ్చే ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములవుదాం రమ్మని ఆహ్వానిస్తూ...

ఆరోగ్యసేవలో

మీ

విషయసూచిక

నెం.	విషయసూచిక	పేజీ.నెం.
1.	జీర్ణకోశ వ్యాధులు- సులభ నివారణ	5
2.	గ్యాస్ట్రయిటిస్	10
3.	పేగుల్లో పలుగులు దింపే పేగుపూత	11
4.	అగ్నిమాంద్యం	15
5.	అన్నం సహించక పోవడం- అరుచి	17
6.	కడుపులో మంట!	21
7.	కడుపునొప్పి	26
8.	గ్యాస్ట్రబుల్- కడుపు ఉబ్బరం	34
9.	జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెట్టే మన ఆహారపు అలవాట్లు	48
10.	తరచూ విరేచనాలు- ఆయుర్వేద చికిత్సలు	56
11.	అతిసార వ్యాధి (కలరా-డిసెంట్రీ) ఆయుర్వేద చికిత్స	59
12.	అమీబియాసిస్	63
13.	ఇరటిబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్	68
14.	అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం మలబద్ధత, కడుపు ఉబ్బరం	71
15.	మొలల వ్యాధి	74
16.	మలద్వారం జారడం	78
17.	నోటి దుర్వాసన	79
18.	అమితంగా ఆకలి	79
19.	స్థూలకాయానికి అజీర్తి కారణం	81
20.	వేడి చేస్తోందా..? చలవనిచ్చే ఆయుర్వేద ఉపాయాలు	98
21.	ఎక్కిళ్ళు	101
22.	కడుపులో గడ్డలు- వాపులు	104
23.	కడుపులో నులి పురుగులు	105
24.	లివర్ వ్యాధులు రాబోయే ముందు తెలుస్తాయా!!?	106
25.	లివర్ వ్యాధులు ఏర్పడినప్పుడు సాధారణంగా కన్పించే లక్షణాలు	108

జీర్ణకోశ వ్యాధులు - సులభ నివారణ

"రోగాః సర్వేఽపి మందేఽగ్నౌ సుతరాముదరాణిచ
అజీర్ణా న్మలినైశ్చా న్నైర్జాయన్తే మల సంచయాత్"

ఆయుర్వేదం ఆహార పచన క్రమానికీ వ్యాధులకూ గల సంబంధం గురించి ఎక్కువగా పరిశీలిస్తుంది.

జీర్ణప్రక్రియని "పాచన వ్యాపారం" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

పాచన వ్యాపారానికి ప్రధాన కార్యాలయం "ఉదరం".

ఉదరం అంటే పొట్ట! ఈ పొట్టలో పేగులతో పాటుగా లివర్, స్ల్పీన్, పాంక్రియాజ్, గర్భాశయం, మూత్రాశయం ఇలాంటి అవయవాలన్నీ వుంటాయి.

జఠరాగ్ని సమృద్ధిగా వుండేలా చూడడం ఈ ఉదరంలోని అవయవాల బాధ్యత.

జఠరాగ్ని మందగిస్తే పాచన వ్యాపారం దెబ్బతింటుంది. అలా దెబ్బ తినడానికి ఈ ఉదరంలోని అవయవాలన్నీ సమానంగా బాధ్యత వహించాల్సిందే!

జఠరాగ్ని మందగించడం వలన "పాచన వ్యాపారం" కూడా మందగిస్తుంది. వీటన్నింటి ప్రభావం కూడా తిరిగి ఉదరం లోని అవయవాలన్నింటిపైనా ప్రసరిస్తుంది. ఆ విధంగా ఆయా అవయవాలన్నీ మందగించడం మొదలౌతాయి.

వాతాదిదోషాలు చెలరేగి ఉదరంలోని అవయవాల్ని దెబ్బ తీయడం ప్రారంభిస్తాయి. అలా వ్యాధి లక్షణాలు మొదలౌతాయి. ఉదరంలోని అవయవాల్లో వచ్చే వ్యాధి కాబట్టి దీన్ని "ఉదర వ్యాధి" అని పిలుస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

దీన్ని ఇంకొంచెం శాస్త్రీయంగా (Technical) గా చెప్పాలంటే, జఠరాగ్ని మందంగా వున్నప్పుడు (బలంగా లేనప్పుడు) మలినమైన, దోషాలతో కూడిన, అపరిశుభ్రమైన, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొన్నప్పుడు, దాన్ని జీర్ణింపచేసే శక్తి జఠరాగ్నికి తగినంత లేకపోవడాన వాతాది దోషాలు ప్రకోపిస్తాయి. వాగ్భటుడు చెప్పిన పై సూత్రానికి స్థూలంగా అర్థం ఇది.

ప్రకోపించిన అవస్థలో దోషాలున్నప్పుడు మనం తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగితే, వ్యాధి అంతటితో ఆగుతుంది.

కానీ, మన ఆహార విహారాల్ని మనం యధేచ్ఛగా కొనసాగిస్తూనే వున్నట్లయితే, ప్రకోపావస్థలో వున్న దోషాలు "సంచయ" అవస్థలోకి మారి, ఆయా అవయవాలు విడుదల చేసే స్రావాల మార్గాలకు అవరోధాల్ని కల్గిస్తాయి.

"మందేఃగ్నౌ మాలినైర్భుక్తై రపాకాద్దోషసంచయః" అనే సూత్రంలో ఈ విషయాన్నే చరకుడు పేర్కొన్నాడు. అగ్ని మందగించినప్పుడు ముఖ్యంగా ఆహారం పరిశుభ్రంగా వుండేలా, తేలికగా అరిగేదిగా వుండేలా చూసుకోవాలి. పర్వతాలు ఫలహారం చెయ్యగలంత జఠరాగ్ని వున్నప్పుడు పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేసినా చెల్లిపోతుంది. ఈ జఠరాగ్ని మందగించినప్పుడే మనం జాగ్రత్తగా వుండాలని చరకుడు చక్కగా బుజ్జగించి మరీ చెప్తున్నాడు.

"ప్రాణాగ్న్య పానాన్ సందూష్య మార్గాన్ రురూర్ధ్వాఃధరోత్తరన్" ఇలా వాతాది దోషాలు ప్రకోపం చెంది జఠరాగ్ని నడిచే మార్గాల్ని ప్రాణవాయువు నడిచే మార్గాన్ని అపానవాయువు నడిచే మార్గాన్ని అవరోధం కల్గించి అడ్డు పడతాయి.

అంటే, ప్రాణ అపాన వాయువులు, అగ్ని కూడా దూషించబడి, పైకీ, కిందికీ నడిచే మార్గాల్ని, శరీరంలో రసరక్తాది ధాతువులు నడిచే మార్గాన్ని, చర్మం మాంసం ఈ రెండింటి మధ్య వుండే ఖాళీ ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించి అవరోధం కల్గిస్తాయమన్న మాట! ఈ విధంగా ఉదర వ్యాధులు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

ఇక్కడ ప్రధానంగా జరుగుతున్న అంశాల్ని మరొక్కసారి వివరిస్తాను. జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1) జఠరాగ్ని బలంగా లేకుండా మందగించినప్పుడు ఆహారం తేలికగా అరిగేదిగా వున్నప్పుడూ, శుచి శుభ్రత కలిగినదైనప్పుడు ఎలాంటి వ్యాధులూ రావు.
2) మందాగ్ని కారణంగా దోషాలు ప్రకోపావస్థలోంచి సంచయ అవస్థలోకి చేరి వాటి స్థానాల్ని వదిలి ఇతర అవయవాల్లోకి ప్రవేశించి వాటిని చెడగొడతాయి. ఉదర వ్యాధులు ఇందుకే వస్తున్నాయి.
3) ముఖ్యంగా ప్రాణవాయువు, అపానవాయువు, జఠరాగ్ని ముందుగా దుష్టి చెందుతాయి. పొట్టలోపలి అవయవాలు పేగుల్లోకి అనేక స్రావాల్ని విడుదల చేస్తాయి. ఈ దుష్టి చెందిన దోషాలు ఆయా స్రావాలు నడిచే మార్గాల్ని అవరోధం కల్గించి అక్కడ వ్యాధిని ఉత్పన్నం చేస్తాయి.
4) రక్తనాళాలు, స్వేదరంధ్రులు, మూత్రనాళాలు, లివర్, స్ప్లీన్ పాంక్రియాజ్‌ల వంటి గ్రంథులు విడుదల చేసే స్రావాలు, మలము నడిచే మార్గాలన్నీ మూసుకుపోతాయి.
5) ఇలా ఉదరం లోపల అవయవాల్లోకి వ్యాధి ప్రవేశిస్తోంది. ఈ వ్యాధిని ఉదరవ్యాధి అంటారు. ప్లీహం (SPLEEN) లో వ్యాధి సంబంధించినప్పుడు "ప్లీహోదరం" అంటారు. యకృత్ (LIVER) లో వ్యాధి సంభవించినప్పుడు "యకృద్దాల్యుదరం" అంటారు. 'యకృత్ ఉదరం' అన్నమాట! మలం నడిచే మార్గం (RECTUM) దుష్టి చెందినప్పుడు "బద్ధ గుదోదరం" అనే వ్యాధి ఏర్పడుతుందన్నమాట! ఇలా అనేక ఉదర వ్యాధులు సంభవిస్తుంటాయి.

సరే! ఇంత పరిస్థితికి మూల కారణం ఏమిటండీ... కేవలం జఠరాగ్ని మందగించడమే కదా! జఠరాగ్ని మందగించేలా చేసింది విలక్షణా రహితంగా వుండే మన ఆహారపు అలవాట్లే కదా! జఠరాగ్ని మందగించిన తర్వాతనయినా జాగ్రత్త పడితే ఇంత పరిస్థితి వచ్చేది కాదు- జఠరాగ్ని మందగించిన వ్యక్తులు అనారోగ్యపర ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకోలేక పోవడాన లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధులు వస్తున్నాయని ముఖ్యంగా గమనించండి!!

జీర్ణకోశ వ్యాధులపై సమగ్ర సమాచారం

కడుపులో నొప్పిరాని మనిషంటూ ఉండడు. ఆ మాటకొస్తే కడుపులోకి ఆహారం తీసుకునే సమస్త జంతుజాలమూ కడుపునొప్పికి మినహాయింపు కాదు.

పేగుల గురించి, ఆహారం గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించీ మనం ఎంత చెప్పుకున్నా ఇంకా చెప్పవలసింది చాలా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

పేగుల లోపల అలజడి కల్గినప్పుడు కడుపు తరుక్కుపోయిందనిపిస్తుంది. అనేక లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. డాక్టర్ గారి దగ్గరకు వెడితే గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనో, పెప్టిక్ అల్సర్ అనో, అమీబియాసిస్ అనో రకరకాల వ్యాధులుగా భావించడం, నెలల తరబడి మందులు మింగవలసి రావడం.

'కడుపు మెడికల్ షాపు' అయిపోయిందని రోగి బాధపడడం, బాధలు మాత్రం తగ్గినట్టే తగ్గి తిరిగి వస్తుండడం... ఇదంతా చర్విత చర్వణంగా తయారౌతుంది.

ఇంతకీ ఇలాంటి పరిస్థితి ఎందుకు దాపురిస్తోంది? కొంతమందయితే ఇష్టం వచ్చినట్టు తాగుతారు. ఏది పడితే అది తింటూ ఉంటారు. వాళ్ళకి ఏమీ అవదు. నాకు మాత్రమే ఏమిటీ శిక్ష! కొంచెం గోంగూర పచ్చడి నాలుక్కి రాసుకుంటే చాలు కడుపులో అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలౌతుంది.... అని చాలా మంది పేగు బాధితులు అంటూ ఉంటారు. దీనికి కారణం ఏమిటో కొంచెం లోతుగా పరిశీలిద్దాం... రండి.

కడుపులో అలజడికి అనేక కారణాలున్నాయి. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ వ్యాధులు, పాంక్రియాస్, మూత్ర పిండాలు వంటి ఇతర అవయవాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఇంకా అనేక వ్యాధులు పేగుల్లో అలజడికి కారణం అవుతాయి.

కాబట్టి కడుపులో బాగోలేదు అనగానే ఇన్ని విషయాల్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని వైద్యుడు రోగ నిర్ధారణ చేసేలా ఆయనకు సహకారం ఇవ్వవలసిన బాధ్యత రోగిదే!

పేగుల్లో కలిగే వివిధ వ్యాధులు

తరచూ ఆకలి మందగించడం, వాంతి, వికారం, కడుపులో బరువుగా ఉండటం, కడుపు నొప్పిగా ఉండటం, ఏదో ఉండపెట్టినట్లనిపించడం.

ఈ లక్షణాలు కొంచెం ఎక్కువగా బాధిస్తున్నప్పుడు బహుశా గ్యాస్ట్రయిటిస్ ఏర్పడిందేమో పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

వాంతి అయినప్పుడు కొద్దిగా నెత్తురు జీర కన్పించినా, నెత్తురు పడినా అది తప్పకుండా గ్యాస్ట్రయిటిస్ అయ్యే వుంటుంది. పొట్ట భాగం లోపల సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్ ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ అనేది రావడానికి కారణం.

పొట్ట లోపలికి సూక్ష్మజీవులు ఎలా ప్రవేశించాయి? కేవలం నోటి ద్వారానే ప్రవేశించాయి. అంటే తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా, తాగిన నీటి ద్వారా ప్రవేశించాయని అర్థం.

దీన్నిబట్టి ఆహార పానీయాలు సూక్ష్మజీవులతో కూడుకున్నవైనప్పుడు ఈ సూక్ష్మజీవులు నోటిద్వారా కడుపులో ప్రవేశించి, పేగులోపలి గోడలపైన దాడి చేస్తాయి. దాని ఫలితంగానే ఈ గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తోందన్నమాట. సూక్ష్మజీవులు దాడి చేసినప్పుడు ఇన్‌ఫెక్షన్ ఏర్పడుతుందన్నమాట.

- రైళ్ళల్లో, బస్సుల్లో యాత్రలు చేసేప్పుడు విధిగా అపరిశుభ్రమైన ఆహార పానీయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.
- పెళ్ళి, విందు భోజనాలకు వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఆహారమో, త్రాగేనీరో ఎంత కొంత కలుషితంగా ఉంటాయి.
- హోటళ్ళలోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ, రోడ్డు పక్కన మిర్చి బళ్ళమీద వండే ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కూడా ఆహారం కలుషితమై గ్యాస్ట్రయిటిస్ రావచ్చు,.
- ఇంట్లో నీరే అయినప్పటికీ, పంచాయితీలు, మున్సిపాలిటీలు సప్లయ్ చేసే నీటికి శుద్ధత ఎంత ఉందో చెప్పలేము. త్రాగునీరు శుద్ధమైనది కానప్పుడు కూడా గ్యాస్ట్రయిటిస్ వస్తుంది.

అన్నం తినే చేతిగోళ్ళ లోపల ఉన్న మట్టి చాలు... రోగాలు పేగుల్ని ఒక్కసారిగా ఆశ్రయించి శరీరాన్ని కబళించడానికని గుర్తుంచుకోండి.

గ్యాస్ట్రయిటిస్

1. పేగుల్లో తేడా చేసిందనగానే మొదటగా ఆహారంలో మార్పు తీసుకురావటం జరగాలి. ఒట్టు పెట్టుకొని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హోటళ్ళలోనూ, రోడ్డు ప్రక్కనా దొరికే తిళ్ళు తిననని శపథం చేసుకోండి.
2. అప్పటికప్పుడు ఇంట్లో శుచిగా వండిన ఆహారం మాత్రమే తినండి.
3. నీళ్ళు బాగా పొంగులు వచ్చేలా మరిగించి, చల్లార్చి కుండలో పోసుకొని గాని, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని గానీ త్రాగండి.
4. మొదటగా కుడి చేతి గోళ్ళు అంటకత్తిరించండి. వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతని పాటించండి. టాయిలెట్‌కి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత సబ్బుతో చెయ్యి కడుక్కునే అలవాటు తప్పనిసరి అని మర్చిపోకండి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న నిర్లక్ష్యాలే పెద్ద పెద్ద ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయనేది వాస్తవం.
5. కడుపులో ఏమాత్రం తేడా చేసినా పులుపు వస్తువులు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం తినకుండా, తేలికగా అరిగే కూరగాయల్ని ఉడకపెట్టి తినడం మంచిది. వేపుడు కూరలు తినకుండా ఉండటం కూడా అవసరమే.
6. గ్యాస్ట్రయిటిస్ తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ మీరు తగిన జాగ్రత్తలతో అన్నీ తినవచ్చు గానీ... తగ్గే వరకూ మాత్రం నోటిని కట్టేయడం తప్పదు.
7. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వచ్చిన తర్వాత ఆహారంలో మార్పు చేయకపోవడం వలన, శుచి, శుభ్రతల్ని పాటించకపోవడం వలన ఈ వ్యాధి చిరకాలం విడకుండా బాధించవచ్చు. అందుకని ఇన్ని విషయాల్ని ఇంత గట్టిగా నొక్కి చెప్పవలసి వస్తోంది.
8. ఒకవేళ మందులకు లొంగని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, దీర్ఘకాలం గ్యాస్ట్రయిటిస్ పదే పదే తిరగబెడ్తున్నప్పుడు కంగారు పడకండి. గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధాల్ని వాడుకోండి. ఇప్పుడు చెప్పిన ఔషధాల వివరాలు చివరలో మళ్ళీ చెప్తాను. ముందు ఈ విషయాల్ని అవగాహన చేసుకొని, అర్థం చేసుకుని ఆలోచించడం ప్రారంభించండి.

గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండు లేక మూడుసార్లు తడవకు ఒక్కొక్క క్యాప్స్యూల్ చొప్పున వాడుతూ వుంటే వెంటనే మార్పు వస్తుంది. వేసిన రోజు నుంచి మార్పు కన్పిస్తుంది.

9. గ్యాస్ట్రయిటిస్ వ్యాధిలో పాలు నిషిద్ధం, మజ్జిగ అమృతం. ఎన్ని మజ్జిగ త్రాగితే అంత మేలు జరుగుతుంది. అయితే పెరుగుని బాగా చిలికి మజ్జిగ చేయండి. ఎంత చిలికితే మజ్జిగకు అంత అమృతత్వం వస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన ఔషధం. మజ్జిగతోనే గ్యాస్ట్రయిటిస్‌ని నివారించవచ్చు కూడా!!

పేగుల్లో పలుగులు దింపే పేగుపూత

ఎవరి మీదైనా ఒళ్ళు మండితే ఏమౌతుంది? కోపం తారాస్థాయికి వెళ్తుంది. లేదా ఆందోళన, దిగులు, అసంతృప్తి, ఆవేశం పుట్టుకొస్తాయి.

వాటివలన మనం విచక్షణని కోల్పోతాం. కోపం వచ్చినప్పుడు ఓర్పు నశించిపోయి అరుపులు, కేకలు మిగుల్తాయి. సాధించేది శూన్యం అవుతుంది. అంతే కదా!!

పేగుపూత గురించి మాట్లాడేప్పుడు ఈ విషయాల ప్రస్తావన ఏమిటనిపిస్తోంది కదూ...?

నిజానికి మానసికమైన అవస్థ, ఆందోళన, దిగులు, కోపం, అసూయ, భయం, దుఃఖం, బాధ ఇవన్నీ కడుపు మంటనీ, కడుపులో మంటనీ తెచ్చిపెట్టే అంశాలు.

కడుపులో మంట కలకాలం కంటిన్యూ అయితే ఏమౌతుంది? పేగుల్లోపల పుళ్ళు పడిపోతాయి. పేగుపూత అంటే అదే!

నాలిక పూస్తే ఎర్రగా అయి, చిన్న చిన్న పొక్కులొచ్చి మంట పుడ్తుంది చూశారూ... అలాగే, పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగిపోయి దానివలన పేగులు ఎర్రగా పొక్కిపోతాయి. అలా ఎర్రగా పొక్కిపోయిన భాగాన్నే పేగుపూత అని పిలుస్తారు.

పొట్టమీద చెయ్యివేస్తే నొప్పిగా ఉంటుంది. కడుపు లోపల్నించి అమితమైన నొప్పి పుడ్తుంది. ఆహారం తీసుకుంటే నొప్పి పెరుగుతుంది ఇంకొందరిలో!

భోజనం చెయ్యగానే అసౌఖ్యంగా ఉంటుంది. వాంతి, వికారం పుడుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ కడుపులో మంట, గ్యాస్ కడుపు ఉబ్బరం వస్తూ ఉంటాయి.

భోజనం ఆలశ్యం అయితే కడుపులో చాలా ఆందోళనగా ఉంటుంది. కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోతుంది. మళ్ళీ కాసేపటికే ఆకలి... ఇలా సాగిపోతుంది... నొప్పి, పోట్లు, మంటలతో పేగుపూత వ్యాధి.

పేగుపూతని ఇలా నివారించుకోండి

పేగుపూతని నివారించే చర్యలు తెల్లవారుఝాము నుండీ మొదలౌతాయి...

- తెల్లవారు ఝామున 3-4 గంటల మధ్య కడుపులో యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగి, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంట, గుండెలో నొప్పి, గాబరాగా ఉండటం, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంత హడావిడిగా ఉంటుంది.
- ఒళ్ళంతా భయంతో ముచ్చెమటలు పోస్తాయి.
- ఇదంతా బహుశా యాసిడ్ ఎక్కువగా పెరిగిన దాని పుణ్యం.
- వాంతి అయి, పుల్లటి ద్రవం బైటకు పోతే ప్రాణానికి సుఖంగా వుంటుంది. లేకపోతే ముక్కులోంచి ట్యూబ్ వేసి లోపలి పసరుని బైటకు లాగవలసి వుంటుంది. లేకపోతే రిలీఫ్ వుండదు.

సరే, ఇలాంటి పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే, నిద్రలేచి 3-4 గంటల మధ్య, తెల్లవారు ఝామున రాగి చెంబుడు మంచినీళ్ళు త్రాగడం అలవాటు చేసుకోండి. కడుపులో యాసిడ్ అంతా న్యూట్రలైజ్ అయి నీరుగా మారిపోయి ఎలాంటి హడావిడీ చేయకుండా వుంటుంది.

- ఉదయం పూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, గారె వంటి అరగని ఆహార పదార్థాల్ని టిఫిన్ పేరుతో తినడం పేగుపూత వ్యాధిలో అనర్థదాయకం.
- ఇవన్నీ ఏదో విధంగా పేగుల్లోపల యాసిడ్ పెరగడానికి కారణమయ్యే ఆహారపదార్థాలే. వాటికి బదులుగా మరికొన్ని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాలను బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కోసం సూచిస్తున్నాను. పరిశీలించండి.
- రాత్రిపూట కొద్దిగా వేడి అన్నంలో పాలు పోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. తెల్లవారే సరికి అన్నంతో సహా తోడుకుంటుంది.

ఈ తోడు అన్నాన్ని తెల్లవారిన తర్వాత, ప్రొద్దెక్కక మునుపే తినండి. కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది. దండిగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం భోజనం ఆలశ్యం అయినా సరే ఎలాంటి హడావిడీ చెయ్యదు.

- ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకుని, కొద్దిగా వేయించి మిక్సీ పట్టుకోండి. మెత్తటి పొడి అవుతుంది.

  దీనికి తగిన ఉప్పు కలుపుకొని ఓ సీసాలో పోసి అట్టే పెట్టుకోండి. ప్రతిరోజూ ఈ పొడిని ఓ చెంచా మోతాదులో తీసుకుని, ఇందాక చెప్పిన తోడు అన్నంలో కలిపి గానీ, నంజుకొంటూ గానీ తినండి. తోడు అన్నాన్ని ఎప్పుడూ శొంఠి పొడితోనే తీసుకోవాలి.
- రాగులు మొక్కగట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పొడిని కావలసినంత తీసుకుని, అందులో పాలు పోసి రాత్రిపూట తోడు పెట్టి, కొద్దిగా బెల్లం కలిపి ఉదయాన్నే తినండి. ఒకరోజు తోడు అన్నం, ఇంకోరోజు తోడు పెట్టిన రాగుల మాల్ట్‌గాని వీలైతే రెండింటినీ గానీ రోజూ తీసుకోండి. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది. పేగుల్లో అలజడిని కల్గించే అంశాలు నిదానిస్తాయి.
- వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు మజ్జిగ తాగండి. ఈ మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ కలుపుకొని తాగవచ్చు కూడా.
- ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం పేగుపూత వ్యాధిలో మంచిది.
- వేళకు భోజనం చేయడం, వేళకు నిద్రపోవడం, వేళకు నిద్ర లేవడం ఇవి పాటించగలిగితే పేగుపూత తప్పకుండా తగ్గి తీరుతుంది.
- ఆహారం చాలా తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. కష్టంగా అరిగే కఠినమైన ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ఉడకబెట్టుకుని తింటే తేలికగా అరుగుతాయి. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వంటివి, చింతపండు పోసి వండినవి నూనెలో వేయించినవి కఠినంగా అరుగుతాయి. వాటిని మానడం తప్పనిసరి.
- మీరిచ్చిన మందులకు, కడుపులో మంట తగ్గింది డాక్టర్‌గారూ అని ఎవరైనా రోగి వచ్చి చెబితే, ఆ ఘనత నూరుశాతం డాక్టర్‌ది అని అనుకోనవసరం లేదు. ఆ వ్యక్తి పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు తినడం మానడం వలన మాత్రమే అతనికి కడుపులో మంట తగ్గింది.

  ఆ విధంగా మంటను తీసుకువచ్చే ఆహారాన్ని మానకుండా అదేపనిగా తింటూ డాక్టర్‌గారిని కడుపులో మంట తగ్గలేదేమిటని అని అడిగితే ఏ

డాక్టర్ గారైనా ఏం చేయగలరు?... బాధలు తగ్గడానికి రోగి తీసుకునే జాగ్రత్తలే ముఖ్యకారణం అవుతాయి. అందుకే మీ వ్యాధులకు మీరే కారకులని అని స్పష్టంగా చెప్పవచ్చు.

- రాత్రిపూట ఆహారం పగలు ఆహారం కన్నా మరీ తేలికగా అరిగేదిగా ఉండాలి. అర్ధరాత్రి పూట మంట పెరగకుండా ఉంటుంది.
- చింతపండు, శనగపిండి ఇవి రెండూ పేగుపూత వ్యాధిలో విష పదార్థాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ విషాల్ని ఎంత త్వరగా వదిలేస్తే అంత త్వరగా పేగుపూత వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- బీరకాయ జ్యూస్, ముల్లంగి జ్యూస్ ఇవన్నీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకుని చూడండి. కడుపులోకి శాకాహార పదార్థాలు ఎక్కువగా వెళ్ళడం వలన పేగులు శక్తివంతం అయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయి పేగుపూత త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
- బీర, సొర, పాలకూర వంటి కాయగూరల్ని ఉడికించి, మిక్సీ పట్టి వడగట్టిన రసాన్ని 'చారు'లాగా చేసుకొని తాగవచ్చు. లేదా అన్నంలో తినవచ్చు. చింతపండు మాత్రం వెయ్యకండి.
- ఎండుద్రాక్ష, కిస్‌మిస్, యాలకులు, ఎండు ఖర్జూరం వీటిని తీసుకొంటూ ఉంటే పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.
- అతిమధురం, అనే మూలిక చూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో యుష్టిచూర్ణం అనే పేరుతో దొరుకుతుంది. దీంతోపాటు త్రిఫలాచూర్ణం అనే ఔషధం కూడా దొరుకుతుంది. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుని, కలిపి అలా కలిపిన... మిశ్రమాన్ని రోజూ ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసుపాలలో గానీ, నీళ్ళలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ వేసుకుని కలుపుకుంటూ త్రాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు. పేగుపూత త్వరగా తగ్గుతుంది.

అలాగే "అవి పత్తికర చూర్ణం" అనే ఔషధం కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని కూడా ఇలానే మజ్జిగలో కలిపి తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. అర చెంచా చొప్పున రెండు లేక మూడుసార్లు తాగవచ్చు.

అగ్నిమాంద్యం

వాతధాతువు శరీరంలో అనేక నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాలకు బాధ్యత వహిస్తుంది. ముఖ్యంగా జఠరాగ్ని, రక్తప్రసారాన్ని, హృదయం పనితీరునీ మెదడు పనితీరుని కూడా ఈ వాతధాతువే ప్రధానంగా నెరవేరుస్తూ వుంటుంది!

ఉదర వ్యాధుల కారణంగానూ, ఉదరంలోని అవయవాల పనితీరు మందంగా వుండడం కారణంగానూ హృదయం కూడా దెబ్బ తింటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరించింది.

పేగులు మందగించడం, ఆకలి లేకపోవడం, విరేచనం సరిగా కాకపోవడం, జీర్ణశక్తి లేకపోవడం, ఏదైనా తినాలనే ఇచ్ఛ లేకపోవడం, వాంతి, వికారం... ఇవన్నీ హృదయ వికారాలు గానే ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొనడానిక్కూడా కారణం ఇదే! ఆఖరికి దెబ్బ తినేది గుండె...! అందాకా తెచ్చుకోకండీ... అని!

ఉదర ప్రదేశంలో చర్మానికి మాంసానికి మధ్య నీరు నిలిచిపోవడానికి కూడా ఉదరంలోని ముఖ్యంగా లివర్ వ్యాధి కారణం. ఉదరంలో జలం నిలుస్తుంది కాబట్టి దీన్నిజలోదరం (ASCITIS) అనే వ్యాధిగా పేర్కొనడం జరిగింది. "త్వగ్మాం సాంతరమాగమ్య కుక్షి మాధ్మా పయాన్ భృశమ్ జనయత్యుదరం" అనే సూత్రంలో ఈ విషయాన్ని చరకుడు స్పష్టీకరించాడు.

"సుశ్రుతుడు' అనే మరో ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త "సుదుర్బ లాగ్నే రహితాశనస్య సంశుష్క పూత్యన్నానిషేవణాద్వా! స్నేహాది మిథ్యాచరణాచ్చ జన్తో ద్వృద్ధిం గతా కోష్ఠ మభి ప పన్నాః" అని ఒక సూత్రం చెప్పాడు.

దీని అర్థాన్ని మనం విడదీసి ఆలోచిస్తే ఆశ్చర్యపోయేటన్ని నిజాలు తెలుస్తాయి.

1) సుదుర్బలాగ్నే అంటే బాగా జఠరాగ్ని తక్కువగా వున్న వ్యక్తి- అని!

2) అహితాశనః :- శరీరానికి సరిపడని ఆహారం

3) సంశుష్కః :- బాగా నూనెలో వేగి నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి వండిన శుష్కించి పోయిన ఆహారం- అంటే ఇప్పుడు మనం తింటున్న వేపుడు కూరల వంటి వాటి గురించే చెప్తున్నాడు.

పూతికి అన్న నిషేవణం :- పాడైపోయినది, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి మర్నాడు మళ్ళీ వేడి చేసుకొని తినేది, వాసన వస్తున్నది... సూక్ష్మ జీవులతో దుష్టమైనది, ఈగలు ఇతర కీటకాలు మూగినది, రోడ్డు మీద దుమ్ము ధూళికి గురయినది. ఎంగిలి అంటు ఇలాంటివి పాటించకుండా కలగాపులగం అయినదీ... ఇవన్నీ పూతి భావం పొందిన ఆహారంగా సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. INFECTIOUS FOOD- సూక్ష్మజీవుల దోషాలు కల్గిన ఆహారం తినడం ఉదర వ్యాధులకు కారణం అవుతుందని ఆయన భావం!

స్నేహాది మిథ్యాచరణాచ్చ : అంటే శరీరానికి తైలం పట్టించుకొని చెమట పట్టించుకొనే పనుల్ని స్నేహ స్వేద కర్మలంటారు. వీటిని శాస్త్ర ప్రకారం కాకుండా అశాస్త్రీయంగా నిర్వహిస్తే ఉదర వ్యాధులొస్తాయని సుశ్రుతుడు పేర్కొన్నాడు. ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసింది ఏమంటే, మనం మన శరీరానికి ఎంత శ్రమని కల్గిస్తున్నామో అంతకు తగ్గ స్థాయిలోనే నెయ్యి నూనెల వంటి (FATTY FOODS) నూనె పదార్థాల్ని వాడుకోవాలి. కానీ, శ్రమ తక్కువ నూనెలు ఎక్కువ వాడడం కూడా "స్నేహాది మిథ్యాచరణం" నూనెల్ని అశాస్త్రీయంగా ఉపయోగించడం క్రిందకే వస్తుంది. లివర్‌ని, పేగుల్ని, పాంక్రియాజ్‌ని, గుండెనీ, రక్త ప్రసార వ్యవస్థనీ దెబ్బ తీస్తుంది. సుశ్రుతుడు ఈ విషయాన్ని ఎంత చక్కగా విశదీకరించాడో గమనించారు కదా!!

"గుల్మాకృతి వ్యంజిత లక్షణాని కుర్వంతి ఘోరాణ్యుదరాణి దోషాః" అనే మరో సూత్రంలో- ఇలాంటి పనులు చేయడం వనల ఉదరం లోపలి యకృత్ (లివర్) ప్లీహం (స్ప్లీన్) వంటి అవయవాలు గుల్మాకృతిని పొందుతాయి- అంటే, గడ్డ లాగా వాచిపోతాయని చెప్పాడు. ఇది ఘోరమైన, భయంకరమైన, ప్రాణాపాయ స్థితిని కల్గించే ఉదర వ్యాధి అవుతుందని హెచ్చరించాడు.

జీర్ణశక్తి మందగిస్తే ఎంత ప్రమాదమో గమనించారా? కొత్త కుండల్లోంచి నీటి బిందువులు బైటకు వచ్చి కుండ పైభాగం కూడా తడిగా వుంటుంది. ఈ తడి వలన కుండ చుట్టూ వున్న గాలి కూడా చల్లబడి, కుండలోపలి నీరు చల్లగా వుంటుంది. కుండలో నీళ్ళు చల్లగా వుండటానికి కారణం 'సైన్సు' అనే విషయం మీకు తెలుసు గదా!

ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకొన్న కారణాలన్నింటి వలన వాతాది దోషాలు పెరిగి, శరీరంలో ద్రవ పదార్థాలుగా వుండే రసధాతువే (PLASMA) స్వేదం (చెమట)

మూత్రం, ఇంకా అనేక ఇతర ద్రవ పదార్థాలు ప్రసరించే మార్గాల్ని అడ్డుకోవడం జరుగుతుంది. ప్రతి ద్రవ పదార్థం సంచరించడానికి దేని ఛానల్ దానికుంటుంది. ఈ ఛానల్స్‌ని 'స్రోతస్సు'లంటారు. ఈ స్రోతస్సులు (మార్గాలు) అవరోధించబడటం (OBSTRUCTION) వలన కుండలో నీళ్ళు చిన్న బిందువుల రూపంలో ఎలా బైటకు వస్తాయో అలా ఉదర ప్రదేశంలో ఆవరించిన మాంస కండరాలు, దానిపైన చర్మం-ఈ రెండింటి మధ్యా చేర్తాయి. ఆ విధంగా పొట్ట పెద్దదిగా వాచిపోతుంది. ఇలా వాయడాన్ని శోథ అంటారు. ఇది జలోదరం వ్యాధిలో జరుగుతుంది.

ఈ ద్రవ పదార్థాలు ఉదరంలోని అవయవాల లోపల అవరోధించబడినప్పుడు ఆయా అవయవాలు కూడా ఇలానే వాచిపోతాయి. లివర్ వాచినప్పుడు యకృత్ ఉదరం అని, ప్లీహం (SPLEEN) వాచినప్పుడు ప్లీహోదరం అనీ ఇలా ఏ అవయవంలో శోథ (వాపు) కలిగితే ఆ అవయవం పేరుతో 'ఉదరం' అని వ్యవహరిస్తారు.

ఇక్కడికి ఇంత వరకూ అర్థం చేసుకోండి. పోను పోనూ ఇంకొంచెం లోతుగా మనం ఉదర వ్యాధుల గురించి చర్చించడానికి ఈ కనీసపు విషయాలపైన అవగాహన అవసరం!

అన్నం సహించక పోవడం-అరుచి
(ANOREXIA)

ఆయుర్వేద చికిత్సలు

అన్నం సహించడం లేదనగానే నాలుక నుంచి మొదలుపెట్టి చాలా అవయవాల పాత్రని మనం పరిశీలించవలసి వుంటుంది.

అన్నం వాసన తెలియక పోవడం, అన్నపు రుచి తెలియకపోవడం, కమ్మదనాన్ని ఆస్వాదించ లేకపోవడం, అన్నం అంటే ఇష్టం కలగకపోవడం, నోటిలోపల అసహ్యకరమైన ఏదోరుచి వుండటం (మెటాలిక్‌టేస్ట్). ఒక రుచికి ఇంకో రుచి తెలియడం ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో సాధారణంగా కన్పిస్తుంది.

నోటి దుర్వాసన, తన ఊపిరి ఇతరులకు అసహ్యమైన వాసన వేస్తుందనే భయంతో ఊపిరి వదలకుండా బిగించు కోవాలని చూడటం వంటి లక్షణాలు కూడా వుంటాయి.

1) రక్తక్షీణతలో అరుచి : రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పదార్థం తగ్గిపోవడం కారణంగా రక్తక్షీణత ఏర్పడుతుంది. దీన్ని ఎనీమియా అంటారు. ఎర్రరక్త కణాలు తగ్గిపోయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. దీని వలన ఆక్సిజన్ శరీరానికి అందడం తగ్గిపోయి అనేక వ్యాధి లక్షణాలతో పాటు, మానసిక లక్షణాలు కూడా ఏర్పడతాయి. ఇతర అవయవాలతో పాటు పేగులతో సహా జీర్ణకోశ వ్యవస్థపైన దీని ప్రభావం పడ్తుంది. అందువలన ఆకలి మందగించడం, అన్నం సహించకపోవడం, వికారం, మలబద్ధత, విరేచనాలు, కొద్దిపాటి జ్వరం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

2) గ్యాస్ట్రయిటిస్ (ఆమ్లపిత్తం) అనే పైత్యవ్యాధిలో కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. ఇది దీర్ఘవ్యాధి. వ్యక్తి ఆహారపు అలవాట్లని బట్టి జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే వుంటుంది. "నాకు గ్యాస్ ట్రబులుంది" అని కొందరు వ్యక్తులు అదొక గొప్పగా చెప్పుకొనే వ్యాధి ఇదే! ఆస్తులుంటే సంతోషం గాని వ్యాధులుంటే గొప్ప ఏవుంటుంచండి!!

గ్యాస్ట్రయిటిస్‌లో పేగుల్లోపలి పొరలు వాచిపోతాయి. అరుచి, అన్నహితవు లేకపోవడం, వికారం, వాంతులు, జిగురుతో కూడిన విరేచనం ఈ వ్యాధిలో ప్రముఖంగా కన్పిస్తాయి. సాయంకాలాల కన్నా ప్రొద్దున పూట ఈ బాధలు ఎక్కువగా వుంటాయి. పేగుపూత (గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్) ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఇవే లక్షణాలు బైట పడ్తుంటాయి.

ఇంకా పాంక్రియాంజ్‌లో కేన్సర్ ఏర్పడినప్పుడు, లివర్‌లో చీముదోషం (ఇన్‌ఫెక్షన్) ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు.

అన్నహితవు కోల్పోవడం అనేది కూడా కొందరిలో ఒక దీర్ఘవ్యాధిగా ఉండవచ్చు కూడా! "ఎనొరెగ్జియా నెర్వోరీ" అనే వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు. దీర్ఘకాలంగా అతికొద్ది ఆహారానికి అలవాటు పడిపోయి, నోటికి రుచి తెలియకుండా, కడుపు నిండకుండా ఆమరణ నిరాహార దీక్ష చేసే వ్యక్తి మాదిరి శరీరాన్ని శుష్కింప చేసుకోవడం అవుతుంది వీళ్ళు.

పెప్టిక్ అల్సరున్నప్పుడు కడుపులో నొప్పి ప్రధానమైన బాధగా వుంటుంది కాబట్టి, అన్నం తింటే నొప్పి వచ్చేస్తుందనే భయంతో అన్నద్వేషాన్ని పెంచుకుంటాడు రోగి. ఇది 'ఎనొరెగ్జియా' క్రిందికి రాదు. అన్న ద్వేషమే ఒక వ్యాధిగా వుంటుంది ఇక్కడ. అలాగని ఇంట్లో కొద్దిగా బాగోని రోజున, ఇవ్వాళ ఏమీ తినాలని లేదు లెమ్మని కన్ను మూసుకుపడుకున్న వ్యక్తికి ఎనొరెగ్జియా వుందని అనడం కూడ తప్పే!

అలా అన్నం తినాలనిపించకపోవడం పదే పదే జరిగినప్పుడు, అది నిత్యవ్యవహారంగా మారినప్పుడు తప్పకుండా దీని గురించి దీటుగా పరిశీలించవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే గ్యాస్ట్రయిటిస్, కేన్సర్, టీబీ, తీవ్రమైన రక్తక్షీణత వంటి అనేక భయంకర వ్యాధులకు ఇది వార్నింగ్ సిగ్నల్ కావచ్చు. భయంకరమైన మానసిక వ్యాధులక్కూడా వార్నింగ్ సిగ్నల్ కావచ్చు.

క్రొవ్వు పదార్థాలు కలిసిన వేపుడు కూరలు వంటివి తిన్నప్పుడు లివర్‌రోగి, పేగుల్లో కొన్ని వ్యాధులున్న రోగి చాలా ఇబ్బంది పడతాడు అందుకని, రోగి తనకు తెలియకుండా కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాల పట్ల ద్వేషం పెంచుకొంటాడు. ఇది కూడా అలాంటి వ్యాధులకు వార్నింగ్ సిగ్నల్ కదా! ఆ రోగంలోంచి మనం ఆలోచించవలసి వుంటుంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వ్యక్తులక్కూడా అన్నహితవు పోవడం, వాంతి, వికారం వంటి బాధలు కలుగుతాయి. వీటినన్నింటినీ పరిశీలించి, మూలవ్యాధి ఏదో తేల్చుకొని, దానికి చికిత్స చేయడం అవసరం అని ఈ నిరూపణల సారాంశం. కేవలం ఆకలిని కల్గించే ఔషధాలు వాడినంత మాత్రాన అన్ని సందర్భాల్లోనూ మంచి ఫలితం కల్గకపోవచ్చు! ఇది గుర్తించాలి.

అరుచికి ఆయుర్వేద చికిత్స

1. మూలవ్యాధి ఏదో ముందుగా గుర్తించి దానికి తగిన చికిత్స ప్రారంభిస్తూ అదనంగా ఈ మందులు ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాపైన వాడడం మంచిది.

అగ్నికుమార రసం, పైత్యాంతకం, ఆనందభైరవి, శాతాంశురసం, హుతాశనరసం, తాళీసాది చూర్ణం, త్రికటుచూర్ణం, సితోఫలాది చూర్ణం, జంబిరాది రసాయనం, మాదీఫల రసాయనం భావన కరక్కాయ, లఘుక్రవ్యాద రసం, తామ్రభస్మం... ఇలా అనేక ఔషధాలు అరుచిపైన పనిచేసేవి ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరికేవి వున్నాయి.

2. వాము, అల్లం, కరక్కాయ, జాజికాయ, నిమ్మరసం, అతిమధురం, లవంగాలు, వెల్లుల్లి, శొంఠి ఇవన్నీ అరుచి తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే మూలికలు.

3. అల్లము, సైంధవలవణం సమానంగా కలిపి, మెత్తగానూరి, ప్రతిరోజూ మొదటి ముద్దగా అరచెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే, నోటికి రుచి పుడ్తుంది. అన్నం తర్వాత కలిగే ఇబ్బంది (Discomfort) వుండదు.

4. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ సమాన మోతాదులో తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఓ సీసాలో భద్ర పరచుకోండి. రోజూ రెండు మూడుసార్లు ఒక చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని, మజ్జిగ కలుపుకొని తాగుతుంటే, జీర్ణప్రక్రియ పెంపొందుతుంది.

5. తెల్లగాలిజేరు, పొన్నగంటికూర, పుష్కరమూలం, వాకుడుమొక్క వావిలి ఆకులు– ఇవి అన్నహితవు కల్గించి, శరీరంలో ఏర్పడే వివిధ వ్యాధులపైన పనిచేసి ఉపశమనాన్నిచ్చేందుకు తోడ్పడతాయి. ఇవి ఇంచుమించు అన్ని ఊళ్ళలోనూ పెరిగే మొక్కలే! ఎరిగిన రైతుల సహకారంతో వాటిని సేకరించి వాడుకోండి.

6. పాతబియ్యం, వేయించి వండుకొని తింటే, తేలికగా అరుగుతాయి. రుచిగా వుంటాయి.

పెసరపప్పు, కందిపప్పుని కూడా వేయించి "కట్టు"లాగా (చింతపండు వెయ్యని పలుచని చారు కాచుకొని తాగితే అరుగుదల వుంటుంది. అన్నహితవు కల్గుతుంది. నిమ్మరసం కొద్దిగా కల్పుకోవచ్చు– రుచి కోసం ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి)ని పులుపు రుచి కోసం వాడుకోవడం మంచిది. చింతపండు కన్నా మేలు చేస్తుంది. దానిమ్మ గింజలు కూడా ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. మేక మాంసంలోంచి తీసిన రసాన్ని కమ్మగా సూప్ వండి ఇస్తే క్షీణించే రోగికి మేలు కల్గుతుంది. అరుగుదలని అనుసరించి తగినంత ప్రోటీన్లు కల్గిన ఆహారం తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించి క్రమేణా పెంచుకొంటూ ఇవ్వండి.

గుమ్మడి, దోస, లేత ముల్లంగి, లేత జిస్తి ఆకుకూర, చిర్రికూర, పుదీనా, పులిచెంచావి ఆకు, సీకాయి మొక్కచిగుళ్ళు– ఇవన్నీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా చోట్ల లభ్యమయ్యే మొక్కలే!

దొరికిన వారు వీటిని సేకరించుకొని ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకొనగలిగితే అరుచి తగ్గి, అన్నహితవు ఏర్పడుతుంది.

కొంచెం ప్రయత్నిస్తే తేలికగా దొరికే వాటికే ఉదహరిస్తున్నాను.

లేత తాటి ముంజలు నోటికి రుచిని పెంచుతాయి.

మెంతి పెరుగు, బూడిద గుమ్మడి పెరుగుపచ్చడి, వెలక్కాయ పెరుగు పచ్చడి జీర్ణశక్తిని సరిచేసి అన్నహితవును కల్గించడానికి బాగా తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలు.

'భోజన భోగం' అనే పుస్తకంలో వీటిని వివరంగా రాశాను. చూడండి!

చివరగా ఒక మాట! అన్నం ఉడుకుతున్న వాసన వస్తే చాలు, ఆకలి భుగభుగలాడాలి. అది ఆరోగ్యవంతుడి లక్షణం.

పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు వడ్డించినప్పుడు, తినాలనిపించకపోవడం అనారోగ్యానికి గుర్తు!

జితేంద్రియత్వం, కంట్రోల్లో వుండటం, డైటింగ్ చేయడానికి- దీంతో సంబంధం లేదు. తినాలనిపించినా తినకుండా వుండగలగడం గొప్ప! తినాలనే అనిపించక పోవడం వ్యాధి!

ఆహారాన్ని పరబ్రహ్మ స్వరూపంగా భావించి భక్తితో, గౌరవంతో తినాలి. విలాసవస్తువుగా భావిస్తే ఏర్పడే ప్రమాదం ఇదే! అరుచిని జయించి, శరీరాన్ని పోషించే ఆహారాన్ని శ్రద్ధగా తీసుకోండి.

కడుపులో మంట!

ఒక్కోసారి విపరీతమైన ఆకలి వేస్తుంది. వడ్డించింది సరిపోదేమో అనిపిస్తుంది. కానీ, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోతుంది. ఇంకో ముద్ద తిందామనుకునే సరికి పొట్ట బరువెక్కి పోతుంది. ఇంక మెతుకు కూడా దిగని పరిస్థితి. సరే... అనుకొని చెయ్యి కడుక్కుని ఏదో పని ధ్యాసలో పడతాం.. అంతలోనే మళ్ళీ ఆకలి అనిపిస్తుంది. విపరీతమైన ఆకలి వేసేస్తుంది. తట్టుకోలేక ఏది కన్పిస్తే అది తినేద్దాం అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ కథ మామూలే... కొంచెం తినేసరికి కడుపు నిండిపోతుంది.. ఇదంతా ఏమిటీ...? ఇదే అజీర్తి కథ!

అప్పటిదాకా వేసింది నిజమైన ఆకలి కాదు... మాయా ఆకలే! అది కడుపులో మంట- అంతే! కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించి పోయినందువలన తీసుకున్న ఆహారం సరిగా పచనం చెందకుండా పొట్టలో వుండిపోతుంది. అలా వుండి పోవడాన్ని "విదాహం" అంటారు. లేదా, 'విదగ్ధం' అంటారు. చక్కగా కాలితే దగ్ధం అయ్యిందంటాం. సరిగా కాలకపోతే "విదగ్ధం" అయ్యిందనాలి. ఆహారం కూడా అంతే! జీర్ణప్రక్రియలో 'పచనం' సరిగా జరగని ఆహారాన్ని విదగ్ధ ఆహారం అంటారు.

అజీర్తి వలన అపకారం

ఆహారాన్ని నోట్లో పెట్టుకున్న క్షణం నుంచీ జీర్ణప్రక్రియ మొదలౌతుంది. నోరు, గొంతు, పొట్ట దాకా జీర్ణం అవుతూ నెమ్మదిగా పొట్టలోకి ప్రవేశిస్తుంది. పొట్టదాకా వచ్చే వరకూ ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నా అది మధుర పదార్థం గానే వుంటుంది. పొట్టలోకి (Gastriun) వచ్చిన తరువాత అది పుల్లటి ఆహార పదార్థంగా మారుతుంది.

అలా ఆమ్లభవాన్ని చెందిన ఆహారం- పొట్ట లోపల, చిన్న ప్రేవుల్లోనూ జఠరాగ్ని వలన పచనం చెంది, పోషక పదార్థాలన్నీ శరీరంలోకి ఇమిడిపోతాయి (Absolption) అక్కణ్ణించి ఆహారం పెద్ద ప్రేవుల్లోకి ప్రవేశించి మలమూత్రాలుగా విభజించబడి బైటకు నెట్టి వేయబడ్తుంది.

ఇదీ సూక్ష్మంగా రెండు మూడు మాటల్లో జీర్ణప్రక్రియ జరిగే విధానం. ఇప్పుడు ఆహారం- పొట్టలోనూ, చిన్న ప్రేవుల్లోనూ- జఠరాగ్ని మందగించడం వలన పులిసి పోయి సరిగా వచనం కాకుండా వుండిపోవడం గురించి మనం మాట్లాడుకొంటున్నాం.

కడుపులో మంటకు కారణాలు

"అవిశుష్కే యథా క్షీరం ప్రక్షిప్తం దధిభజనే
క్షిప్రమేవామ్లతా మేతి కూర్చీభావం చ గచ్ఛతి
రసధాతౌ తథా వ్యమ్లె భుక్తం భుక్తం విదహ్యతె"

అనే ఆయుర్వేద సూత్రంలో చెప్తున్న అంశం ఇదే!

విదగ్ధం అంటే సరిగా పచనం కాకుండా వుండిపోయిన ఆహారం శుష్కించబడి, పులిసిపోతుంది. చక్కగా వండిన ఆహారం కూడా ఇలా కడుపులో పచనం కాకుండా మిగిలిపోతుంది. అజీర్తి వలన ఇలా జరుగుతుంది. గిన్నెడు పాలలో రెండు మజ్జిగ చుక్కలు పడితే, పాలన్నీ పులవబడి పెరుగులా మారినట్లే, పొట్లలోకి వెళ్ళిన ఆహారం కూడా అక్కడి ఆమ్లాలతో కలిసి పులిసిపోతుంది. అలా పులవబెట్టే ఆమ్లాలనే ఆయుర్వేదంలో 'పిత్తం' అంటారు. ఆహారపచనం వాటి బాధ్యత అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు ఈ పిత్తం 'విదగ్ధ పిత్తం' అయి, ఆహారాన్ని ఫలింప చేయడంలో అసమర్థం అవుతోంది. అందుకని ఈ వ్యాధిని 'ఆమ్ల పిత్త వ్యాధి' అని పిలిచారు ఆయుర్వేదంలో! ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలో "Hyper Acidity" అంటారు.

ఎసిడిటీ (ఆమ్ల పిత్తం) ఏర్పడటానికి ఆయుర్వేదం చెప్తున్న కారణాలు చాలా వున్నాయి.

1. విరుద్ధ ఆహారం : ఒకదానికొకటి విరుద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవడం. పెరుగు అన్నం తిని టీ తాగడం లాంటి అలవాట్లు.
2. అధ్యశనం : ఆహారం తీసుకున్నాక దానికి అరిగే సమయం ఇవ్వకుండానే, మళ్ళీ మళ్ళీ అతిగా ఏది పడితే అవి తినడం.
3. పిష్టాన్నం : ఎక్కువగా పిండి పదార్థాలు- ముఖ్యంగా మైదాపిండి, శనగపిండి, బఠాణీపిండి, మినప్పిండి వగైరాలతో వండిన వంటకాలు అతిగా తినడం.
4. తేలికగా అరగని కఠిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తినడం.
5. మలమూత్రాల్ని సకాలంలో వాటి దారిన అవి వెళ్ళకుండా, పని వత్తిడుల కోసం వాయిదా వేస్తుండడం.
6. మరీ వేడి వేడిగా వుండేవి, ఎక్కువ నూనెలు పోసి వండేవి, లేదా అసలు నెయ్యి నూనెలు తగలని రూక్ష పదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు- వీటిని బాగా తింటూ వుండటం.
7. అతిగా ద్రవ పదార్థాల్ని తీసుకోవడం వలన జీర్ణశక్తి మందగించి ఎసిడిటీ పెరగడం.
8. బెల్లం, పంచదారలతో తయారయిన తీపి వస్తువులు అతిగా తింటే త్వరగా పులిసి ఎసిడిటీ పెరగడం.
9. ఉలవలు చాలా పరిమితంగా తినదగినవి. ఎక్కువగా తింటే ఎసిడిటీని తెచ్చిపెడతాయి. ఉలవచారు కూడా ఇలాంటిదే!
10. భోజనం చెయ్యగానే పడుకొని నిద్రపోయే వారికి ఆమ్లపిత్తం పెరుగుతుంది. పగలైనా, రాత్రైనా భోజనం అయ్యాక నిద్ర పోవడానికి కొంచెం సమయం ఇవ్వాలి. అందుకే రాత్రి పూట పెందరాళే భోజనం చేస్తే కాసేపు ఆగి పడుకునేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది.
11. భోజనం చేసేప్పుడు ఎక్కువగా నీళ్ళు త్రాగడం మంచిది కాదు. ఆమ్ల పిత్తం పెరుగుతుంది. కొద్ది కొద్దిగా తాగాలి. "ముహుర్ముహుర్వారి పిబేత్" అని శాస్త్రం!

12. మాడిన కూరలు, డీప్‌ఫ్రైడ్ కూరలు, నూనెలో వేసి వేయించిన వస్తువులు, వండిన తర్వాత తిరిగి వేయించే ఫ్రైడ్‌రైస్, బిర్యానీ, పలావ్‌ల వంటివి ఎసిడిటీని పెంచుతాయి.

కడుపులో మంట వలన కలిగే లక్షణాలు

- ఇలా "అవిపాకం" (సరిగా పచనం జరగకపోవడం) వలన పనిచేయగల శక్తి తగ్గిపోతుంది.
- పుల్లటి త్రేన్పులు వస్తుంటాయి.
- నోరు చేదుగా వుంటుంది.
- పొట్ట బరువెక్కి నట్లుంటుంది. కడుపులో ఏదో ఉండపెట్టినట్లవుతుంది.
- గొంతులోనూ హృదయ ప్రదేశంలోనూ విపరీతమైన మంట పుడ్తుంది. "Heart Burn" అంటారు దీన్ని.
- అన్నహితవు తగ్గిపోతుంది.
- మలబద్ధత, మలం పచ్చగా మంటగా పుల్లటి వాసనతో వెళ్తుంది.
- విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. ఆ తలనొప్పి తగ్గడానికి నొప్పి బిళ్ళలు తెచ్చుకొని మింగుతుంటారు. ఆ బిళ్ళల వలన మరింత ఎసిడిటీ పెరిగి తలనొప్పి పెరుగుతుందే గానీ తగ్గదు.
- ఛాతీలో కూడా నొప్పి వస్తుంది. గుండెనొప్పి, హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తోందేమో అన్నంత భయం కలుగుతాయి. ఆ భయానికి చెమటలు పడతాయి. మాట నీరసం అవుతుంది.
- కడుపులో గడబిడ కలుగుతుంది.
- వాంతులు, వికారం, మంట, నొప్పి, పోట్లు, పడుకోలేకపోవడం, ఆయాసం, పైకి ఎగదట్టినట్లుండడం- ఇలా వుంటుంది రోగి పరిస్థితి.

కడుపులో మంట తగ్గించే ఉపాయాలు

చరక మహర్షి -

"సంసృజ్యమానం (అజీర్ణె) పిత్తేన...

జనయత్యమ్లు పిత్తం చ..." అనే సూత్రంలో అజీర్తి వలనే ఇదంతా ముంచుకొస్తోందని స్పష్టీకరించాడు.

ఆహారాన్ని జీర్ణశక్తిని బట్టి అంచనా వేసుకొని తినేవాడికి ఎసిడిటీ రాదని దీని అర్థం! మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవడంలో మనం శ్రద్ధ తీసుకోకపోవడమే ఈ వ్యాధికి కారణం. చికిత్స కూడా ఈ సూత్రం ఆధారంగానే జరుగుతోంది.

1. ముందుగా పొట్టనీ చిన్న ప్రేవుల్నీ శుద్ధి చేయాలంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. వాంతి అయ్యేలా చేస్తే పొట్టలో పేరుకున్న ఆమ్లం బైటకు కొట్టుకొస్తుంది. రైల్స్ ట్యూబ్ ముక్కు ద్వారా వేసి లోపలి ఆమ్లాల్ని బైటకు లాగుతుంటారు ఆధునికంగా వైద్యులు.
2. "జిహ్వాలౌల్యం" అంటే నోరు కట్టుకోలేకపోవడం వలనే ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వ్యాధి కడుపులోకి ప్రవేశిస్తున్న రాచమార్గం నోరే కదా! దాన్ని మూసేయగలిగితే ఆమ్ల పిత్తం తిరిగి రాకుండా వుంటుంది.

పెరుగు గిన్నెని శుభ్రం చెయ్యకుండా అందులో పాలు పోస్తే అవి కూడా పులిసి పెరుగులా మారిపోయినట్లే, పేగుల్ని శుద్ధి చేయకుండా అలాగే వుంచి, ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకున్నా అదీ పులిసిపోతుంది- అంటాడు వ్యాస మహర్షి. వాంతులు అయ్యేలాగా, విరేచనాలు అయ్యేలాగా చేసుకుని పేగుల్లో ఏర్పడిన దోషాన్ని బైటకు పంపడం అవసరం.

3. శొంఠి, అతివిషం నాగకేసరాలు వీటిని మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఎసిడిటీ తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. ఈ మూడు ద్రవ్యాలు పచారి కొట్లలో దొరుకుతాయి. ప్రయత్నించండి. రెండుమూడు సార్లు రోజూ దీన్ని తాగవచ్చు.
4. ఉప్పునీళ్ళు తాగడం ద్వారా గానీ, చేదుగా వుండే పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా గానీ వాంతి అయ్యేలా చేసుకోవడం మంచిది.
5. త్రిఫలా చూర్ణం + అతిమధురచూర్ణం సమానంగా కలిపి 1 చెంచా మోతాదులో పాలలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగితే పైత్యం తగ్గుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. వేడి తగ్గుతుంది. ఆమ్లపిత్తం బాధలు తగ్గుతాయి.
6. ఏలాది చూర్ణం, ద్రాక్షాది చూర్ణం, అవిపత్తికారచూర్ణం, ద్రాక్షాది గుటిక ప్రవాళపిష్టి, ముక్తపిష్టి, ప్రవాళపంచామృతం, సూతశేఖరరసం, లీలావిలా

రసం... ఇలాంటి ఔషధాలు ఆమ్లపిత్తాన్ని తగ్గించేవి చాలా వున్నాయి. అయితే వాటిని వైద్యుల సలహా మీద వాడడం మంచిది.

7. ఆమ్లపిత్తం తగ్గడానికి 'ఉదయభాస్కరరసం' అనే ఔషధం అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. ఇది పేగుపూత, అల్సర్లు, అమీబియాసిస్, విరేచనాల వ్యాధులు, టైఫాయిడ్ జ్వరాలు వచ్చిన తర్వాత ఏర్పడే పేగుల బలహీనత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి వ్యాధుల్లో చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది. మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తున్నాయి.

ఆమ్లపిత్తం ఏర్పడడానికి అన్నింటికన్నా మించిన అసలు కారణం ఇంకొకటుంది. అదే "టెన్షన్!"

సమస్యల కారణంగా ఏర్పడే మానసిక వత్తిడులు కాలానుగుణంగా ఊరటపొంది శమిస్తాయి. కానీ, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం కారణంగా తెచ్చి పెట్టుకొనే టెన్షన్‌ల నుంచి అమ్మవారే రోగిని కాపాడాలి.

కడుపునొప్పి

శూలంతో పొడిచినంత బాధ ఎక్కడ వున్నా దాన్ని శూల అంటారు. పొడిచినట్లు బాధ వుంటుంది కాబట్టి మనం తెలుగులో కూడా దీన్ని "పోటు" అనే అంటున్నాం. సుశ్రుతుడు–

"శంకు స్ఫోటన వత్తస్య యస్మాత్తీవ్రా హి వేదనాః
శూలా సక్తస్య లక్ష్యంతే తస్మా చ్ఛూలమిహోచ్యతే--"

అనే సూత్రం చెప్పాడు. శూలం మొన పొడుచుకొన్నంత తీవ్రమైన బాధ కలిగితే దాన్ని 'శూల' అంటారనేది నిర్వచనం.

ఆయుర్వేదంలో, ఇతర అవయవాలలో కలిగే పోటుని ఆ అవయవం పేరుతో, తలపోటుని 'శిరశ్శూల' అనీ, నడుం పోటును 'కటిశూల' అనీ ఇలా పిలుస్తారు. కానీ, ఏ అవయవం పేరు లేకుండా, కేవలం "శూల" అనే మాటని కడుపులో పోటుకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు.

ఇప్పుడు మనం "కడుపులో కలిగే శూల గురించి మాట్లాడుకొంటున్నాం. నిజానికి "శూల" అనేది ఒక వ్యాధి కాదు. అది వేరే ఇతర వ్యాధుల్లో కన్పించే ఒక లక్షణం

(Symptom) మాత్రమే! ఉదర ప్రదేశంలో ఏర్పడే అనేక వ్యాధుల్లో కడుపునొప్పి, పోట్లు ఏర్పడతాయి. అలా వివిధ వ్యాధుల్లో ఏర్పడే ఒక లక్షణాన్ని ఆధునిక వైద్యులు 'సిండ్రోమ్' అంటారు.

కడుపునొప్పికి కారణాలు :

"వాత మూత్ర పురీషాణా నిగ్రహాదతి భోజనాత్
అజీర్ణధ్యశ నాయాస విరుద్ధాన్నోప సేవనాత్
పానీయ పానాత్ క్షుత్కావె విరూఢానాంచసేవనాత్
పిష్టాన్న శుష్క మాంసానాముపయోగాత్యధైవచ ॥
ఏవం విధానాం ద్రవ్యణామన్యేషాం చోపసేవనాత్
వాయుః ప్రకుపితః కోష్ఠే శూలం సంజనయేభృశం
నిరుచ్ఛ్వాసో భవేత్తేన వేదనాపీడితో నరః"

అనే సుశ్రుతుడి సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకొంటే కడుపులో నొప్పికి కారణాలు చక్కగా తెలుస్తాయి.

1) అపానవాయువుల్నీ, మలమూత్రాల్ని వాటి దారిన అవి ఫ్రీగా వెళ్ళేలా చూడాలి. కానీ, సమయం దొరకకో, పని వత్తిడి కారణంగానో, నలుగురులో వున్నప్పుడో, ముఖ్యంగా అపానవాయువుల్ని, అలాగే విరేచనానికి వెళ్ళడాన్ని, మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళడాన్ని ఆపుకోవడం వలన కడుపులో నొప్పి అనే వ్యాధి లక్షణం పుడ్తుంది. ఇలా ఆపుకోవడం తరచూ చేస్తూ వుంటే, తప్పకుండా వ్యాధి కారకం అవుతుంది.
2) అవసరానికి మించి పొట్ట, పరిమితికి మించి, జీర్ణశక్తికి మించిన ఆహారం తీసుకొంటూ వుంటే ఒకనాటికి కడుపునొప్పి వ్యాధి లక్షణం పుట్టి తీర్తుంది.
3) శక్తికి మించి పని చేయడం వలన కూడా కడుపునొప్పి వస్తుంది.
4) ఒకదానికొకటి సరిపడని ఆహారాన్ని కలిపి తీసుకోవడం మనం తరచూ చేసే తప్పుల్లో ఒకటి! పెరుగు అన్నం తిన్న తర్వాత 'టీ' తాగడం ఇందుకు ఉదాహరణ. భోజనం చివర్లో ఐస్‌క్రీం వడ్డిస్తుంటారు విందు భోజనాల్లో! పెరుగు తిన్న తర్వాత పాలతో చేసినవి తీసుకొంటే రెండు విరుద్ధ పదార్థాలు కలిసి కడుపునొప్పికి కారణం అయ్యే వ్యాధిని తెచ్చిపెడతాయి. ఇది సున్నితమైన అంశం- గుర్తుంచుకోండి.

5) బాగా ఆకలిగా వున్నప్పుడు నీరు తాగడం, కాఫీ టీలు తాగడం, పొగ తాగడం వలన వాతం పెరిగి కడుపులో నొప్పి, పోట్లు బయల్దేరతాయి. ఊపిరాడనట్లు అయి, గుండె చిక్కబట్టి, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందన్నంత హడావిడి జరుగుతుంది. భయంతో రోగికి చెమటలు పట్టి చల్లబడిపోతాడు.

6) పప్పు ధాన్యాలను ఎక్కువగా వాడడం– ముఖ్యంగా శనగపిండి, పెసరపిండి, మైదాపిండి వాడకం అతిగా జరిగినందువలన కడుపుపోటు పెడ్తుంది.

7) ఎండిన మాంసం తినేవారికి తరచూ కడుపులో బాధలు ఏర్పడతాయి.

కడుపునొప్పి వ్యాధుల్లో రకాలు

దోషైః పృథక్ నమస్తామ ద్వంద్వైః శూలోకష్టధా భవేత్
సర్వేష్వేతేషు శూలేషు ప్రాయేణ పనవః ప్రభుః ।

ఆయుర్వేద శాస్త్రం వ్యాధులకు వాతం, పిత్తం, కఫం అనే దోషాలు కారణం అవుతున్నాయని చెప్తుంది. ఈ దోషాల కారణాలే కాకుండా ఇంకా మరికొన్ని కారణాలతో అనేకరకాల కడుపునొప్పి వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి. వాతపిత్త కఫాల వలన ఏర్పడుతున్న కడుపునొప్పి వ్యాధులు ఏడురకాలు ఇవి కాక–

1. అజీర్తి కారణంగా ఏర్పడే కడుపునొప్పిని 'ఆమ్లశూల' అంటారు.
2. ఆహారం జీర్ణం అయ్యేప్పుడు పుట్టే కడుపునొప్పి వ్యాధిని పరిణామ శూల అంటారు. "డ్యుయోడినల్ అల్సర్" అనే వ్యాధిలో ఈ లక్షణం కన్పిస్తుంది.
3. ఆహారం తీసుకోగానే నొప్పి రావడం, కడుపు ఖాళీగా వుంటే ఏ నొప్పి లేకపోవడం అనేది జరుగుతుంది. దీన్ని అన్న ద్రవణాలు అంటారు. గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్‌లో ఇలాంటి నొప్పి వస్తుంటుంది. Chronic Gastrics లో కూడా ఈ లక్షణం కన్పిస్తుంది.
4. విట్‌శూల : నెయ్యి, నూనెలు లేని రూక్ష ఆహారం తరచూ తీసుకొనే వారికి, అతిగా డైటింగ్ చేసేవారికి, జఠరాగ్ని మందగించి పేగుల్లోపల మలాన్ని ముందుకు కదలనీకుండా అవరోధించబడ్తుంది. మలావరోధం అంటారు పెద్ద ప్రేగుల్లోపల ఏర్పడే ఈ అవరోధాన్ని Intestinal Obtruction అని పిలుస్తారు. దప్పిక, తల తిరుగుడు, మలమూత్రాలు సరిగా నడవకపోవడం, తీవ్రమైన కడుపునొప్పి ఏర్పడతాయి.
5. పార్శ్వశూల : డొక్కల్లో నొప్పిని పార్శ్వశూల అంటారు. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో గుడగుడమని పేగులు అరవడం, కడుపునొప్పి ఏర్పడతాయి. ఎక్కువ నొప్పి

రెండు ప్రక్కలా డొక్కల్లోంచి వస్తుంది. భోజనం చేయాలనిపించదు. నిద్రపట్టదు. వాతం అవరోధించబడి ఈ నొప్పికి కారణం అవుతోంది. వాతాన్ని పెంపొందించే ఆహార విహారాలే ఈ వ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

6. పొట్ట బిగదీయడం : వాతం అమితంగా పొట్టలో చేరుకొని, జఠరాగ్నిని పూర్తిగా మందగింపచేసి, తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం కాకుండా స్తంభింపచేసి పొట్టని బిగదీసేస్తుంది. ఊపిరాడనట్లయి రోగి ఆయాసంతో విలవిలలాడిపోతాడు. దీన్ని కుక్షిశూల అంటారు.

7. ఆకలిని మించి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అజీర్తి కారణంగా ఆహారం జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయి వాయు సంచారాన్ని నిరోధించి తీవ్రమైన కడుపునొప్పి తెస్తుంది. దీన్ని 'అవిపాకజ శూల' అంటారు. తీవ్రమైన కడుపులో పోట్లు, ఉబ్బరం, కడుపుమంట, వాంతులు, విరేచనాలు, శరీరంలో వణుకు వంటివి ఏర్పడుతుంటాయి.

ఇవన్నీ పేగులకు సంబంధించి, కేవలం అజీర్తి కారణంగా, మన ఆహారపు అలవాట్లు కారణంగా ఏర్పడ్తున్న అనేక రోగ లక్షణాలు. ఈ వ్యాధి నోటి ద్వారా మాత్రమే ప్రవేశిస్తోంది. కడుపు నొప్పికి రాచమార్గం నోరు మాత్రమే! ఆ ద్వారాన్ని ఎంత మూయగలిగితే అంత త్వరగా కడుపు నొప్పికి కారణమయ్యే లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

డ్యువోడినల్ అల్సర్లు, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్లు, ఇంటస్టైనల్ అబ్‌స్ట్రక్షన్లు ఇలాంటి వ్యాధులు ఒక్కోసారి ఆపరేషన్ల దాకా దారితీస్తాయి. అందాక ముదరబెట్టుకున్న నేరం రోగిదే! రాచమార్గాన్ని మూసేయకపోవడమే రోగిచేసిన తప్పిదం! మానసిక వత్తిడులు, టెన్షన్లు, దిగుళ్ళు, దుఃఖాలు, భయాలు కూడా జీర్ణశక్తిని మందగింపచేసి కడుపునొప్పికి కారణం అవుతాయి. ప్రయత్నం చేసి, ఎల్లకాలం జఠరాగ్నిని కాపాడుకొంటూ వుండేవారికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కడుపులో నొప్పి రాదు. హింగ్వాష్టకచూర్ణం, భాస్కరలవణం, అతిపత్తికర చూర్ణం, చిత్రకాదివటి– ఇలాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలను ఎల్లప్పుడూ వాడుకొంటూ వుండటం మంచిది. జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటే ఎలాంటి వ్యాధులూ రాకుండా వుంటాయి. మనిషి ఆరోగ్యం జఠరాగ్ని బలం మీదే ఆధారపడి వుంది. ఇది మరిచిపోకూడదు. ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధం జీర్ణశక్తిని కాపాడటంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తోంది.

కడుపులో నొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

శుచి, శుభ్రత లేని ఆహారం తీసుకునే వారికి కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి కలుగుతాయని వైద్య చింతామణి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చెప్తోంది.

కడుపులో నొప్పిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "శూల" అంటారు. "కోలిక్" అనే ఆధునిక వైద్య పదానికి 'శూల' సమానార్ధకం.

గుండెకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల్లో ఈ శూల కలగవచ్చు. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా కలగవచ్చు. లివర్, స్ప్లీన్ వంటి అవయవాలలో ఏర్పడే వ్యాధుల్లో కూడా కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. మూత్రపిండాలలో ఏదైనా వ్యాధి ప్రవేశించినప్పుడు కూడా కడుపులోనొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో నొప్పి అనగానే ఇన్ని అవయవాలు ఎలా పనిచేస్తున్నాయో ఆలోచించవలసిన వస్తుంది. ఏం ఫర్వాలేదులే... ఓ నొప్పి బిళ్ళ వేసుకొంటే అదే తగ్గుతుంది. అని అశ్రద్ధ చేస్తే ఒక్కసారి అది గుండెనో, లివర్‌నో, మూత్రపిండాలనో శాశ్వతంగా దెబ్బతీయవచ్చు కూడా! అందుకే ముందు జాగ్రత్త అవసరం.

పొట్ట కండరాలలో వాతం ప్రవేశించినందువలన (Muscular Strain) కూడా కడుపులోనొప్పి రావచ్చు. వెన్నుపూసల్లో తేడాల వలన, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వలన, బీపీ వ్యాధి వలన కూడా ఇది కలగవచ్చు.

ఇవన్నీ అలా వుంచితే, మానసిక ఉద్వేగం (ఎమోషన్లు) మానసికంగా దిగులు, ఆందోళన (డిప్రెషన్) కూడా కడుపులో నొప్పి రావడానికి కారణం కావచ్చు.

కడుపులో నొప్పి తరచూ వస్తున్నప్పుడు వీటిలో ఏ కారణానికి రోగి దగ్గరగా వున్నాడనేది ముఖ్యం.

కడుపునొప్పికి కారణాలెన్నో

1. అతిగా శరీరశ్రమ, ఎండలో తిరగడం, నిద్రలేకుండా శ్రమించడం, విడవకుండా నైట్ డ్యూటీలు చెయ్యడం, ఇవన్నీ కడుపునొప్పికి కారణం అయ్యే అంశాలు.
2. అతిగా సెక్స్‌పరమైన ఆలోచనలు, వాటిని నిగ్రహించుకోవడానికి చేసే అతి ప్రయత్నాల వలన కడుపునొప్పి రావచ్చు.

3. ప్రతిరోజూ అర్ధరాత్రి దాటే దాకా టీవీ తెరకు అంటిపెట్టుకుని కళ్ళప్పగించి చూస్తూ కూర్చుంటే, అతి జాగరణం వలన కడుపునొప్పి వ్యాధి ప్రవేశిస్తుంది.
4. ఫ్రిజ్‌లో అతి చల్లగా గడ్డకట్టిన నీటినీ సీసా ఎత్తి అమాంతం త్రాగే అలవాటున్న వారికీ, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లూ అతిగా తీసుకునే వారికీ, అతి చల్లదనం కారణంగా కడుపులో వాతం పెరిగి కడుపునొప్పి వస్తుంది.
5. బఠాణీలు, శనగపప్పు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి తరచూ బాధపెట్టవచ్చు.
6. అకాల భోజనం, అమిత భోజనం అలవాట్లు కడుపులో నొప్పికి దారితీసేవే!
7. వగరు గానూ, చేదుగానూ వుండే ఆహార పదార్థాల్ని అమితంగా తీసుకునే వాళ్ళకి కడుపునొప్పి వ్యాధి వస్తుంది.
8. మొలకలొచ్చి ముక్కిపోయిన ధాన్యాన్ని, అలాగే మొలకలు వచ్చేవరకూ తడిపి మొక్కకట్టిన పెసలు, వేరుశనగలు, అల్చందలు, ఇలాంటి పప్పుధాన్యపు విత్తనాల్ని అతిగా తినేవాళ్ళకి కడుపులో నొప్పి వస్తుంది.
9. ఎండు మాంసం, ఎండు చేపలు, ఎండించిన కూరగాయల ఒరుగులు ఇవి కడుపునొప్పికి కారణమయి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి.
10. మలమూత్రాలను వాయిదా వేసి సరిగా వెళ్ళని వారికి కడుపునొప్పి వ్యాధి కల్గుతుంది.
11. ఎప్పుడూ దుఃఖము, ఆందోళన, దిగులు వాటితో సతమతమయ్యే వారికి తరచూ కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.
12. అతిగా పులుపు, కారం, అమితంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలని ఇష్టంగా తినేవారికి కడుపులో నొప్పి ఒక వ్యాధిగా పరిణమిస్తుంది.
13. నూనె పదార్థాలు (డీప్‌ఫ్రై) వేపుడు కూరలు, నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాల్ని ఎక్కువగా తినే అలవాటు కడుపు నొప్పికి కారణం అవుతుంది.
14. గానుగపిండి (నువ్వుల చెక్క, వేరుశనగ చెక్క)ని తినేవారికి కడుపునొప్పి పెరుగుతుంది.
15. ఉలవచారు, సాంబారు, పులుసు కూరలు కడుపునొప్పిని పెంచుతాయి.

16. ఎండ, నిప్పు సెగ, కొలిమిదగ్గర పనిచేసే వారికి కడుపునొప్పి తప్పక రావచ్చు.
17. చేపలు, రొయ్యలు, నదిలోనూ సముద్రంలోనూ దొరికే జంతువుల మాంసం అతిగా తినేవారికి కడుపు నొప్పి తరచూ వస్తుంటుంది.
18. నువ్వులు బెల్లం కలసిన 'చిమ్మిరి' బెల్లంతో వండిన స్వీట్లు, నూనెతో చేసిన స్వీట్లు అతిగా తింటే కడుపునొప్పి కలగవచ్చు.

కడుపులో గుడగుడ శబ్దం, నోట్లో నీళ్లూరుతుండడం, వాంతి, వికారం, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, నోట్లోంచి కఫం ఎక్కువగా వస్తుండడం, చొంగ కారుతుండడం... ఇలాంటి లక్షణాలు 'అజీర్తి' వలన వస్తున్నవి కావచ్చు. గమనించి చూసుకోండి.

కడుపు ఉబ్బరం, కడుపునొప్పితో కూడి గుడగుడమంటూ పేగుల్లో శబ్దం రావడం, మలమూత్రాలు సరిగా నడవకపోవడం, ఆహారం పట్ల ఇష్టత లేకపోవడం, వణుకుగా వుండటం, కొంచెం వేడిగా వుండేవి ఏవైనా తీసుకున్నప్పుడు ఉపశమనంగా వుండడం... ఇవన్నీ పేగుల్లో పుండు (పూత)ను సూచించే అంశాలు కావచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.

అమితమైన దప్పిక, ఒళ్ళంతా మంటలు, చెమటలు, కారం, పులుపు, ఉప్పు ఈ పదార్థాల్ని తిన్నప్పుడు బాధలు పెరగడం చలవచేసేవి తీసుకున్నప్పుడు సుఖంగా అన్పించడం ఈ లక్షణాలు కన్పిస్తున్నాయంటే, పైత్యం (Acidity) పెరుగుతోందని అర్థం.

కడుపునొప్పి వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

1. పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అతిమధురం, ఈ రెండూ ఎండినవి మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. మరీ కష్టపడనవసరం లేదు. ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దాన్ని పాలలో వేసుకుని గాని, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, చిక్కగా కషాయం కాచుకొని గానీ ఒక చెంచా మోతాదు పొడిని రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే పేగుపూత, పైత్యం (ఎసిడిటీ) అజీర్తి, పేగుల్లో వచ్చే ఇతర వ్యాధులూ తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గి పేగుల్లో ఉద్రేకం (ఇరిటేషన్) ఉపశమిస్తుంది. కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

2. త్రిఫలాచూర్ణం, యష్టిచూర్ణం ఇవి రెండూ ఇదే పేర్లతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. రెండూ కలిపిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ కలిపి తాగితే తక్షణం కడుపులో మంట, పైత్యం, నొప్పి తగ్గుతాయి.

3. చిత్రమూలం, మోడి, శొంఠి, ధనియాలు ఈ నాల్గింటినీ మీరు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ, పెద్ద పచారీ కొట్లలో గానీ కొనుక్కోవచ్చు. నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడి అరచెంచా మోతాదులో ప్రతిరోజూ- రెండుపూటలా చిక్కగా కషాయం కాచి, ఇంగువ, సైంధవలవణం, కలిపి తాగుతుంటే కడుపులో నొప్పి తగ్గి, జీర్ణకోశం బలసంపన్నం అవుతుంది. జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటి లోనూ ఇది పని చేస్తుంది.

4. వాము, సైంధవలవణం, కరక్కాయబెరడు, శొంఠి వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే కడుపునొప్పి, జీర్ణశక్తి మందగించడం తగ్గుతాయి. అజీర్తిని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు తినవలసి వచ్చినప్పుడు తప్పనిసరిగా ఈ పొడిని మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. భోజనం చేసిన తర్వాత కలిగే భుక్తాయాసం తగ్గుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరుగుతుంది. కడుపులోనొప్పి ఉపశమిస్తుంది.

5. వాంతి అయితే కడుపులోంచి విష లక్షణాలు బైటకు పోయి సుఖంగా వుంటుంది ఈ వ్యాధిలో.

ఈ వ్యాధి కలిగినప్పుడు తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే, కడుపులో బాధలు తక్షణం ఆగుతాయి. పేగులపైన భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. పగటిపూట ఆహారం తర్వాత వెంటనే నిద్రపోకుండా వుండడం, రాత్రిపూట అతిగా మేల్కొనడం మానేయగలిగితే పేగుల్లో కలిగే అలజడి ఆగుతుంది.

బాగా పాతబియ్యంతో కాచిన జావ, చిక్కనిపాలు, తేలికపాటి మాంస రసం, వంటివి పేగులకు బలాన్నిచ్చి అజీర్తి కడుపులోనొప్పి వంటివి రాకుండా ఆపుతాయి.

బీర, పొట్ల, సొర, అరటికూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్, బెండ, దొండ, క్యారెట్ వంటి కూరగాయలు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూతని నిరోధిస్తాయి. కడుపునొప్పి రాకుండా చేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి.

ఈ కూరల్లో చింతపండు, శనగపిండి, నూనెలు కలపడం వలన మాత్రమే ఇవి మనకు అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తున్నాయి.

చివరగా ఒక మాట

'ఉదయభాస్కర రసం' అనే ఔషధం ఈ వ్యాధిలో చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలిస్తోంది.

పేగుపూత (పెప్టిక్ అల్సర్) వ్యాధిలోనూ, కడుపులోమంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి వ్యాధుల్లోనూ, లివర్ వ్యాధుల్లోనూ, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలోనూ కలిగే బాధల్ని తక్షణం నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది.

ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు వాడుకోవచ్చు. పేగులు దృఢంగా వుండి, జీర్ణాశయ వ్యవస్థ శక్తిసంపన్నం కావడానికి ఈ ఔషధం బాగా తోడ్పడుతుంది. ముఖ్యంగా పేగుపూతను (అల్సర్‌లు) శక్తివంతంగా ఎదుర్కొంటుంది.

గ్యాస్ ట్రబుల్ - కడుపు ఉబ్బరం

ఆయుర్వేద శాస్త్రం "ఆధ్మానం" అనే ఓ పదాన్ని పేర్కొంది. ఆధ్మానం అంటే, పేగుల్లోపల వాయు సంచారం పెరిగిపోయి పొట్ట ఉబ్బిపోవడం (TENESMUS) వంటి బాధలు కలుగుతాయి.

ఉబ్బిన పొట్ట మీద ఒక చేతి వేలుని ఆనించి రెండో చేతి చూపుకొని వేలుతో కొడితే (PERCUSSION) డోలు మోగినట్టు (TYMPANI SOUND) డిండిం శబ్దం వస్తుంది.

ఈ కడుపు ఉబ్బరంతో పాటు, కడుపులో నులి నొప్పి, ఆటోపం అంటే కడుపులో గుడగుడమని శబ్దాలు రావడం... ఇలాంటి[illegible] కల్పిస్తాయి.

దీనివలన 'విబంధం' అనే లక్షణం పుడుతుంది. అంటే మలం ఫ్రీగా వెళ్ళకుండా బిగదీసుకుపోతుంది. తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, అన[illegible] లేకపోవడం (Dyspersia), ఏం తిన్నా రుచి తెలియకపోవడం, ఆల[illegible]ం (Lethergy) ఇలాంటి బాధలన్నీ ఏర్పడతాయి.

'అజీర్తి' అనేది ఎన్ని అవస్థలు తెచ్చిపెడ్తోందో గమనించారా? సాధారణంగా మనం ఈ రోజు కల్గిన బాధకి ఈ పూట తిన్నదాన్నే బాధ్యురాలిగా చేసి మాట్లాడుకుంటాం.

ఈ రోజు తిన్నదాంట్లో మనకు ఇష్టం లేని దాన్ని తినడం వలనే ఇదంతా వచ్చిందని దాని మీదకి నెట్టేస్తాం. దాన్ని పెట్టిన వాళ్ళ మీద ఎగిరెగిరి పడతాం.

కానీ, అసలు వాస్తవం ఏమంటే, మొదట జఠరాగ్ని మందగించింది. మనం దాన్ని పట్టించుకోలేదు. హోటల్ భోజనం, విందు భోజనం, పచ్చిమిరప కాయ బజ్జీలు... వగైరా యథాప్రకారం మామూలుగానే మనం తీసుకొన్నాం. వీటిని చక్కగా పచనం చేయడానికి సరిపడినంత జఠరాగ్ని అక్కడ లేకపోవడాన ఈ ఆధ్మానం, ఆటోపం, విబంధం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడ్డాయి... ఇవి ఒక్కోసారి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమో అన్నంతగా భయపడే పరిస్థితిని కల్పిస్తాయి. వీటికి అనుబంధంగా ఇంకా అనేక లక్షణాలు పుట్టుకు వస్తాయి.

ఇలాంటప్పుడు పరీక్షలు చేయిస్తే గాల్ బ్లేడర్‌లో రాళ్ళున్నాయి, థైరాయిడ్‌లో జబ్బుంది వంటి కొత్త కొత్త లక్షణాలు బైటపడడం మొదలౌతాయి.

వీటన్నింటికీ చాలాకాలంగా జీర్ణశక్తి మందంగా వుండడమే కారణమని మనలో ఎవ్వరం గుర్తించకపోవడమే ఇక్కడ ప్రధాన చర్చనీయాంశం.

గతంలో కన్నా మీ జీర్ణప్రక్రియలో తగ్గుదలని గమనించగానే మీరు మంచి ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా తీసుకొంటే ఇవేవీ రాకుండానే ఆగుతాయని మీకు గుర్తు చేస్తున్నాను!!

బలమైన అగ్నిని కల్గి వున్నవాడికి వ్యాధులు రావు. జీర్ణశక్తి మందగిస్తున్న కొద్దీ అనేక వ్యాధులు ముంచుకు రావడం మొదలౌతుందని ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించిన విషయాలు నిరూపిస్తున్నాయి.

మొదట ఈ విషయాన్ని మనం క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకోగలిగాం కాబట్టి, ఇంక అనేక వ్యాధుల గురించి, వాటి నివారణోపాయాల గురించీ ఒక్కటొక్కటే పరిశీలిద్దాం...

ఉబ్బరానికి చికిత్స మీ చేతుల్లోనే వుంది

కడుపులో గడబిడ, నొప్పి, సూదులతో పొడిచినట్లు పోట్లు, విరేచనం ఎంత ప్రయత్నించినా అవకపోవడం, త్రేన్పులు, పొట్టబరువు, ఉబ్బరం, నోరు జిగురు కట్టుకొనిపోయి రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక గీచినకొద్దీ పాచి వస్తున్నట్లు అన్పించడం, వాంతి. వికారం... ఇవన్నీ ఉదావర్త వ్యాధి లక్షణాలు. ఇందుకు వాతాన్ని పెంచే ఆహారం, మలబద్ధత రెండూ ప్రధాన కారణాలే!

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించుకున్న దాన్నిబట్టి రెండు ముఖ్య అంశాలు తెలిశాయి. 1.వేగాలను ఆపడం వలన మలబద్ధత కారణంగా ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని మలజ ఉదావర్తం అంటారు. 2. ఆహారంలో తేడాల వలన వాతం పెరిగి ఏర్పడిన ఉదావర్తాన్ని "వాతజ ఉదావర్తం" అంటారు.

అది ఏకారణం చేత ఏర్పడినా చికిత్స ఒక్కటే! కడుపులోనూ, శరీరంలోనూ పెరిగిన వాతాన్ని మనం వెనక్కు మళ్ళించి విరేచన మార్గం ద్వారా బైటకు పంపించడమే!

1. ఆముదం అందుకు తేలికైన, నిరపాయకరమైన మార్గం. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఆముదం తాగగలిగితే, వాతం నిస్సంశయంగా విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. కడుపులో ఫ్రీగా వుంటుంది.
2. జీలకర్ర పొడి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే వాతం ఉపశమిస్తుంది.
3. హింగ్వాష్టక చూర్ణం అరచెంచా పొడిన మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. మంచి ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
4. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద ఇచ్ఛాభేది రసంగానీ, పంచసకార చూర్ణం గానీ, వాడితే ఉదావర్తం నెమ్మదిస్తుంది. ఇవి మీ ఊళ్ళో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికే ఔషధాలే.
5. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోవడం ఇందులో ముఖ్యమైంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసుకోవడం అంతకన్నా ముఖ్యమైంది.
6. ఉదావర్త వ్యాధి రావడానికి ఏఏ కారణాలను మనం చెప్పుకున్నామో వాటిని పూర్తిగా వదిలేయడం అవసరం అని వేరే గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదు కదా!
7. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ. క్యాలీఫ్లవర్, కేరెట్, ముల్లంగి, బెండ, దొండ- ఇలాంటి లేత కు ల్ని శనగపిండితోనూ, చింతపండుతోనూ కల్తీ చేయకుండా, నూనెలో పోసి నల్లని బొగ్గుముక్కల్లా "డీప్‌ఫ్రై" వంటివి చెయ్యకుండా, చక్కగా ఉడికించి వండిన కూరలు ఉదావర్తం వచ్చినప్పుడు తింటే, ఎలాంటి అపకారం వుండదు.

8. మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా వీలైతే అంతగా తీసుకోవడం మంచిది. పులవకుండా వుండి, ఏ పూటవి ఆ పూటగా వాడుకోవడం అవసరం.

'సునాముఖి' ఆకుతో చారుపెట్టుకొని తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. లేదా, ఈ పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, సగం నీరు మిగిలేంత మరిగించి, వడగట్టి, పాలు కలిపి 'టీ'లాగా తాగండి. లేదా, ఈ పొడిని నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఎంత పొడిని వాడుకోవాలనేది విరేచనం ఫ్రీగా అవటాన్ని బట్టి ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాలి. మొదట ఒక అరచెంచా మోతాదులో ప్రారంభించండి.

'సునాముఖి' ఆకు ఎండించినది పెద్ద కిరాణా కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని, శుభ్రం చేసుకుని, మెత్తగా దంచిన పొడిని ఇలా వాడుకోండి. ఇలా విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకుంటూ, ఉదయభాస్కర రసం వాడితే కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వంటివి రాకుండా వుంటాయి. అనేక ఇతర దీర్ఘ వ్యాధులు రాకుండా నివారణ జరుగుతోంది!

"అపాన వాయువులకు అసలు కారణం అజీర్తి"

పదిమందిలో పరువు తీసే వ్యాధుల్లో అపానవాయువులు పోవడం కూడా ఒకటి! ఒకటి శబ్దంతో కూడిన అపానవాయువులు ఎంత అవమానకర పరిస్థితులు తెచ్చి పెడతాయో చెప్పలేము. రెండోది దుర్వాసన. మనుషులు చాలా సందర్భాలలో దూరం దూరంగా మనల్ని తప్పించుకు తిరుగుతుంటారు... ఈ కారణం చేతనే.

కడుపు ఉబ్బరం, తిన్నది సరిగా అరగక పోవడం, నాలిక జిగురుగా వుండటం, నోరు దుర్వాసనగా వుండటం, రుచి చక్కగా తెలియక పోవడం, గొంతు అర్చుకుపోయినట్లనిపించడం, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం - అంతలోనే మళ్ళీ ఆకలి అన్పించడం, పొట్ట బిగదీసినట్లనిపించడం.... ఇలాంటి ఇబ్బందులు అన్నీ గానీ, ఏవో కొన్ని గానీ తరచు కన్పిస్తూ, మాటి మాటికీ అపానవాయువులు వెళ్తుంటాయి.

నిజానికి ఇది చాలా ఇబ్బందికర పరిస్థితే.

కేవలం నాలుగు అపాన వాయువులు వచ్చి పోతాయి. అంతేకదా... కాసేపు అవతలకి తప్పుకుంటే సరి... అనుకోడానికి వీల్లేదు.

అజీర్తి అనేది ఒక వ్యాధి

ఇది అజీర్ణం అనే వ్యాధి లక్షణం. అజీర్ణం అన్ని వ్యాధులకూ మూల కారణం. ఏ వ్యాధిలో అయినా మొదట దెబ్బతినేది కడుపులో జీర్ణ శక్తే కదా !

అజీర్తి ఏర్పడినపుడు శరీరంలో కన్పించే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.

"ఆధ్మానం, శిరసోజాడ్యం, సైమిత్యం, ఛర్ద్యరోచకం, ఆలస్య మాస్య వైవర్ణ్యం సర్వంచైవాగ్ని మాంద్యజమ్...." అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

1. ఆధ్మానం :- దీన్ని Abdominal Distension లేక Bloating అంటారు.

2. శిరసోజాడ్యం :- తలలో బరువు, తల తిరుగుడు, తల నొప్పి, తలకు సంబంధించిన అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది.

3. సైమిత్యం :- శరీరం కట్టెలా బిగుసుకున్నట్లనిపిస్తుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులు, ఎటు కదలాలన్నా ఇబ్బందిగా వుంటుంది.

4. ఛర్ది :- వాంతి, వికారం, గొంతులో మంట, కడుపులో ఉన్నదంతా బైటకు వెళ్ళిపోతే హాయిగా ఉంటుందనిపించడం... ఇలాంటి లక్షణాలు బాధపెడుతుంటాయి.

5. ఆలస్యం :- బద్ధకంగా ఏ పనీ చేయాలనిపించదు. ఉత్సాహం నశించి పోతుంది. ఎప్పుడూ ఆందోళనగా దిగులుగా ఉంటుంది. ఏదో కోల్పోయిన భావం పెరుగుతూ వుంటుంది.

6. ఆస్య వైవర్ణ్యం :- ముఖంలో మునుపటి కళాకాంతులు తగ్గిపోతాయి. అపాన వాయువులు తరచూ వెళ్తున్నాయంటే అజీర్తి అనే జాడ్యం ప్రవేశించిందనీ, భవిష్యత్తులో గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు, స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, ఇంకా అనేక ఎలర్జీ వ్యాధులకు దారితీస్తుందనీ అపాన వాయువులు రాబోయే ప్రమాదాలకు హెచ్చరికలని గుర్తించ గల్గితే మంచిది.

సరే ! ఎప్పుడో ఏదో వస్తుందని ఇవ్వాల్టి నుంచే మనం బెదరిపోవాల్సిన పని లేదు.

కొంచెం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే, అలాంటి ప్రమాదాల్ని నివారించిన వాళ్ళం అవుతాం కదా.... అందుకని ఈ నాలుగు మాటలు మీరు మనసుకు పట్టించుకోవటం అవసరమే మరి!

అజీర్తికి విరుగుడు చిట్కాలు

అజీర్తి ఏర్పడకుండా వుండాలంటే ఓ చిన్ని చిట్కాని సుశ్రుత సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పారు.

1. భుక్త్వాశతపదం గచ్ఛేత్ :- అన్నం తిన్న తర్వాత వంద అడుగులు నడవండి.

2. వామ పార్శ్వేన సంవిశేత్:- అన్నం తిని నడిచిన తర్వాత ఎడమ వైపుకు తిరిగి పడుకోండి

3. శబ్దరూపరస స్పర్శ గాంధాశ్చ మానస ప్రియాన్ :- భోజనం చేసేప్పుడు గానీ, చేసిన తర్వాతగానీ టీవీ వార్తలు, టీవీ సీరియల్స్ చూడటం, వార్తా పత్రికలు చదవడం వంటివి చేయకండి. మనస్తాపం కల్గితే ఆకలి చచ్చిపోతుంది. వార్తలు అజీర్ణం చేస్తాయి. అందుకే ఆచార్య సుశ్రుతుడు ఏం చెప్తున్నాడంటే, శబ్దం గానీ, రూపం గానీ, రుచి గానీ, స్పర్శ గానీ, వాసన గానీ మనసుకు ఇంపుగా వుండేవి జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి. మనసుకు ఇంపుగా కల్గించని అంశాలు అంటే మనస్తాపాన్ని పెంచేవి జీర్ణశక్తిని చంపేస్తాయి. అని!

"భుక్త వానుపసేవేత తేనాన్నం సాధుతిష్ఠతి" అంటాడు. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు భోజనం చేసేప్పుడు తీసుకుంటే అన్నం చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.... అంటాడాయన.

అజీర్తికి అసలు కారణాలు ఇవే !

అసలీ జీర్ణశక్తి పదిలంగా నిలబడకుండా ఎందుకు తగ్గిపోతుంటుంది.... ఇది మీతో సహా, నాతో సహా ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించవలసిన ప్రశ్న !

బసవరాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో కొన్ని కారణాలు చెప్పాడు. వాటిని విశదంగా పరిశీలిద్దాం... రండి....

1. అత్యంబుపానం :- అతిగా నీరు తాగడం : భోజనానికి ముందు నీరు తాగడం, ఆహారం కన్నా నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం, ఆకలైనప్పుడు అన్నాన్ని, దాహం అయినపుడు నీటిని తాగాలి.... కానీ, ఆకలైనపుడు మంచి నీళ్ళు తాగి ఆకల్ని చంపుకోవడం, భోజనానికి ఆలస్యం వున్నప్పుడు కాఫీ, టీలు వంటివి త్రాగి కాలక్షేపం చేయడం, ఉదయం నుండి సాయంత్రం దాకా కాఫీ లేక టీల ప్రవాహంలో పడి ఈదులాడటం... ఇవి మన జీవిత విధానంలో ఈ రోజుల్లో సర్వసామాన్యం

కాబట్టి ఆకలి మందగించడం, తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవచడం అనేవి దాదాపుగా అందరికీ కామన్ విషయాలుగా మారాయి. అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో గ్యాస్, అపానవాయువులకు ఇది ముఖ్య కారణం కూడా !

2. విషమాశనం :- నిజం చెప్పండి... మనలో సరిగ్గా వేళకు భోజనం చేసే అలవాటు ఎంత మందికుంది... ఉదయం 10 నుండి సాయంత్రం 5 దాకా ఉద్యోగాలు చేసి ఇళ్ళకు వెళ్ళే ఏ కొద్ది మందికో తప్ప... వివిధ వృత్తి వ్యాపారాలలో ఉన్న వారికీ, వివిధ వృత్తి వ్యాపారుల దగ్గర పని చేసే వారికీ వేళకు భోజనం చేయడం అనేది కుదరని పని ! ఉదయం టిఫిన్ చేసి ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళిన తర్వాత మళ్ళీ ఎప్పటికి ఇంటికి భోజనానికి చేరతామో తెలియని పద్ధతిలో జీవించే వారికి తప్పనిసరిగా జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

3. సంధారణం :- అజీర్తి ఏర్పడటానికి మరో ముఖ్య కారణం కూడా వుంది. అది మలమూత్రాల్ని అపానవాయువుల్ని ఆపుకోవడానికి బలవంతంగా ప్రయత్నించడం.

ఇంట్లోనే వుండే ఇల్లాలిని తీసుకోండి... ఉదయం పనులన్నీ అయిపోయాక తీరికగా టాయ్‌లెట్‌కు వెడదాం అనుకుంటారు. ఆ టైమ్‌కు ఇంకేదో పని కనిపిస్తుంది. మధ్యాహ్నం చూద్దాంలే అనుకుంటారు. రాత్రికి వీలు చూసుకుని వెళ్దాం అనుకుంటారు. అలా తెల్లవారి పోతుంది. ఇవ్వాళ ప్రొద్దున్నే జరగవలసిన కార్యక్రమం మర్నాడు ప్రొద్దునకి వాయిదా పడిపోతుంది. ఆ మర్నాడు మళ్ళీ కథ మామూలే! ఇలా బలవంతంగా వాయిదా వేసి టైము తప్పించడం వలన క్రమేణా "మలబద్ధత" ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధత (Constipation) ముఖ్యకారణం ఎక్కువ మంది విషయంలో మలవిసర్జనకు వెళ్ళడాన్ని ఏదో ఒక కారణంగా వాయిదా వేయడమే! మలబద్ధత ఏర్పడితే ఆఖరికి అజీర్తి వ్యాధికి లోనుకావల్సి వస్తుంది.

సాధారణంగా వాత ప్రధానమైన శరీర తత్వం గల్గిన వాళ్ళకి మలబద్ధత సహజంగా వుంటుంది. దాన్ని పెంచే పనులు చేయడం వలన అది మరింత పెరుగుతుంది.

ఉదయం నిద్రలేస్తూనే మొదటి కార్యంగా మలవిసర్జనకు వెళ్ళిపోయే వారు రోగాలకు దూరంగా వుంటారు.

4. స్వప్న విపర్యయం :- రాత్రి పూట పెందరాళే పడుకోవడం, తెల్లవారుఝామునే లేచి పనులు చేసుకోవడం, పగలంతా శ్రమ పడడం ఇవి మానవ సహజమైన

లక్షణాలు. ఆది నుంచి మనిషి శరీరం ఇలా జీవించి ఆరోగ్యంగా వుండడానికి ప్రయత్నించింది. ఇందుకు విరుద్ధంగా వుంటే అనారోగ్యమే అవుతుంది. స్వప్న విపర్యయం అంటే ఇదే... పగలు నిద్రపోయి, రాత్రి తెల్లవార్లు టీవీలకు అంటుకుపోవడం వంటి పనులు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. నైట్ డ్యూటీలు చేసే వారి గురించి మనం వేరే ఉపాయాలు ఏవైనా ఆలోచిద్దాం. కానీ, నైట్ డ్యూటీలు కాకుండా, జాగరణాలు చేసే వారి గురించి మనం ఆందోళన చెందాలి. పగటి నిద్ర, రాత్రి పూట అతిగా మేల్కోవడం. ఇవి ఖచ్చితంగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి.

5. "ఈర్ష్యా భయ క్రోధపరీక్షితేన, లుబ్ధేన, శుగ్దైన్య నిపీకితేన, ప్రద్వేష యుక్తేనచ సేవ్యమానమన్నం నసమ్యక్పరిపాకమేతి" :- ఇంత పెద్ద సంస్కృత సమాసంలో చాలా అద్భుతమైన మానసిక శాస్త్ర పరమైన అంశాలు చెప్పడం జరిగింది.

ఈర్ష్య (అసూయ), భయం, కోపం ఇలాంటి మనో ప్రవృత్తులు మొదటగా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. అలాగే, లోభం, శోకం, దైన్యం అనే లక్షణాలు కూడా జీర్ణశక్తిని మందగింపచేస్తాయి. MELANCHOLY అంటారు ఈ రకమైన మనో ప్రవృత్తిని ! దుఖ:సాగరంలో మునిగిపోయాడంటామే.. అలాంటి స్థితి !

అజీర్ణాలు అనేక రకాలు అని చెపుతూ అందులో మానసికదోషం వలన కలిగే జీర్ణాన్ని కూడా ప్రత్యేకంగా చెప్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

అజీర్తి ఏర్పడితే కలిగే లక్షణాలు

1. జడత్వం, నిరుత్సాహం, Inactive గా వుండటం
2. ముఖం ఉబ్బరించినట్లుంటుంది.
3. తీసుకున్న ఆహారం త్రేన్పులే వస్తుంటాయి. ఇవి కడుపులో జీర్ణంకాకుండా ఆహారం మిగిలిపోయినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలు. దీన్ని ఆమాజీర్ణం అంటారు.
4. తల తిరుగుడు, దప్పిక, నోరు తడి ఆర్చుకు పోవడం.
5. నోట్లోంచి పొగలు వెళ్తున్నట్లనిపించడం.
6. పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట
7. అమితంగా చెమటలు పట్టడం, ఒళ్ళంతా మంటలు, ఈ లక్షణాలు కడుపులో Acidity ని సూచిస్తాయి.

8. కడుపులో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మెలిత్రిప్పినట్లు అనిపించడం.
9. మలబద్ధత, పొట్ట బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
10. శరీరం కట్టెలా బిగుసుకుపోయి వుంటుంది.
11. ఒళ్ళంతా నొప్పులు
12. గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరించి అపానవాయువులు అమితంగా వస్తుంటాయి. వాత దోషాన్ని పెంచే పుల్లటి ఆహార పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, శనగపిండితో చేసినవి, దుంప కూరలు, పప్పులు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు అరగక కలిగే లక్షణాలు ఇవి.
13. అన్నం అంటే అసహ్యం పుట్టడం, గుండెలో ఏదో తేడా వున్నట్లనిపించడం, మనిషిలో మునుపటి ఉత్సాహం నశించిపోవడం ఈ లక్షణాలు. రసశేషాజీర్ణంలో కన్పిస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ఇవి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.
14. రొమ్ములో మంట, నోటి దుర్వాసన, మనిషి వడిలిపోయినట్లనిపిస్తే అది వాత దోషం పెరిగినందుకే అని గ్రహించాలి. మలబద్ధత కూడా దీనివలనే.
15. విరేచనాలు ఎక్కువగా అవటం, కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, మంట - నెత్తురు కూడా పడడం వంటి లక్షణాలు వేడి చేసినప్పుడు కలుగుతుంటాయి. వేడి చేసే ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, చేపలు, రొయ్యలు వంటివి మానేసి, బాగా చలవ చేసే బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, క్యాబేజి, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్ వంటివి తీసుకుంటూ వుంటే ఈ బాధలు తగ్గుతాయి.

అజీర్తిని నివారించే ఉపాయాలు

1. అల్లం మెత్తగా దంచి రసంతీసి, తేరుకోనిచ్చి పైన నీటిని మాత్రమే తీసుకోండి లోపల తెల్లటి పిండిని వదిలేయండి. ఈ నీటికి సమానంగా తేనె కలిపి తాగితే అన్ని రకాల అజీర్తులు తగ్గుతాయి.

2. క్షారవటి అనే ఔషధాన్ని వాడుతుంటే అజీర్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఇది పేగుల్ని బలసంపన్నం చేయడమే కాకుండా లివర్ స్ప్లీన్, పాంక్రియాస్, పేగులు ఇవన్నీ కలిసి సంయుక్తంగా విడుదల చేసే వివిధ స్రావాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. క్షారవటి ఈ అవయవాలన్నింటికి మేలు చేస్తుంది.

3. క్షారవటితో పాటు శంబూకాదివటి అనే ఔషధాన్ని కూడా వాడితే, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, అల్సరు, (పేగుపూత), అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, నోటి దుర్వాసన, అన్న హితవు లేకపోవడం, అమీబియాసిస్, ఇతర సూక్ష్మజీవుల దోషాలతో సహా అన్ని అజీర్తి బాధలూ తగ్గి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

4. ఇవికాక ఇంకొన్ని చిట్టి చిట్కాలు మీ కోసం ఇస్తున్నాను పరిశీలించండి. వీలైతే ఆచరించండి. క్షారవటి, శంబూకాదివటి రెండూ వాడుతూ, అవసరం అనుకుంటే, ఈ చిట్కాలను కూడా పాటించండి. ఇవన్నీ నూరుశాతం నిరపాయకరాలే.

1. కరక్కాయల లోపలిగింజ తీసేసిన బెరడు, పిప్పళ్ళు, సావర్చలవణం - ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి - ఈ పొడిని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో గాని, వేడి నీటితో గాని తాగితే కడుపులో ఏర్పడే రకరకాల అజీర్తి బాధలు తగ్గి మంచి జీర్ణ శక్తి ఏర్పడుతుంది. మీలో ఉత్సాహ వంతులు స్వయంగా తయారు చేసుకోవచ్చనే ఈ సలహా చెపుతున్నాను. దీన్ని 'అజీర్ణ హార చూర్ణం' అంటారు.

2. సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు వాము, శొంఠి - ఈ ఐదింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఇందాక చెప్పినట్లే మజ్జిగలో గానీ, వేడి నీళ్ళలో గానీ కలిపి త్రాగండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.

3. ఎండిన కిస్మిస్ పళ్ళు, పంచదార, తేనె ఈ మూడింటిని సమానంగా తీసుకుని కలిపేసి మెత్తగా నూరితే చిక్కటి పేస్టులా వస్తుంది. ఇది ఒక నెల మోతాదులో తీసుకుంటే కడుపులో మంట, వేడి, అజీర్తి, రొమ్ములో మంట (Heart Burn) గొంతులో మంట, వేడి చేసినందు వలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి. Acidity కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. చేసి చూడండి. తేనె మంచిది కావాలి సుమా !

4. పిప్పళ్ళను వేడిచేసి మెత్తగా దంచండి. 100 గ్రాముల పొడికి 600 గ్రాముల పంచదార తీసుకుని పాకం పట్టి అందులో ఈ పిప్పళ్ళ పొడిని కలిపి - అరతులం అంటే చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి - కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. శరీరంలో అన్ని ధాతువులు బలంగా వుంటాయి.

5. పిప్పళ్ళపొడి పాకం లాగానే శొంఠి పొడితో గానీ, అల్లం గుజ్జుతో కూడా ఇలానే పాకం పట్టి రోజూ తీసుకోవచ్చు. శొంఠి పాకం నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. అల్లం పాకం మానసికంగా వుండే బాధల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

చివరగా ఒకమాట :-

ఆహారం తీసుకుంటున్నంత కాలం మనం జీర్ణ శక్తిని కాపాడుకోవడానికి ఇలాంటి ఉపాయాలు ఏదో ఒకటి పాటిస్తూ వుండటంలో తప్పులేదు. ఒక్కోసారి అవి అవసరం కూడా!

క్షారవటి, శంబూకదివటి ఔషధాలు. ఈ వైద్య సలహాలు కూడా ఎన్నేళ్ళు వాడుకున్నా ఎలాంటి ఇబ్బందీ వుండదు.

అజీర్తిని జయించేందుకు మరికొన్ని ఆయుర్వేద చికిత్సలు

'ఇండైజెషన్' అని మనం పిలుచుకునే లక్షణాన్ని వైద్య పరిభాషలో "డిస్‌పెప్సియా" అంటారు. పరీక్ష చేస్తే పేగుల లోపల ఎలాంటి డామేజీగాని, పుళ్ళు గానీ, మరే విధమైన తేడాలు గానీ వుండకుండా కేవలం జీర్ణకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మందగించడాన్ని డిస్‌పెప్సియా అంటారు. దీనివలన కలిగే అనర్థాలు చాలా వున్నాయి.

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం దీన్ని ఒక లక్షణం (సింప్టమ్) గానే పేర్కొంటుంది. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం మాత్రం అనేక వ్యాధులకు ఇది పూర్వ రూపంగానో, లేక అనేక వ్యాధుల్లో ఒక లక్షణంగానో దీన్ని వివరించారు.

పూర్వరూపం అంటే, రాబోయే వ్యాధికి హెచ్చరికగా కన్పించే లక్షణం అని! అంటే, 'అజీర్తి' ఏర్పడుతోందంటే, భవిష్యత్తులో పెద్ద వ్యాధి ఏర్పడే అవకాశం వుందన్నమాట!

ఆందోళన, విచారం, దుఃఖం ఇలాంటి మానసిక లక్షణాలు గానీ, నియమం లేని ఆహారపు అలవాట్లు గానీ, శరీరంలో వివిధ వ్యాధుల కారణంగా ఏర్పడే విష లక్షణాలు గానీ ఈ "డిస్‌పెప్సియా"కు కారణం అవుతాయని ఆధునిక శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది!

1. భోజనం చెయ్యంగానే కడుపులో నొప్పి పెరగడం.
2. పెప్టిక్ అల్సర్ కారణంగా రెండు రొమ్ముల మధ్య నొప్పి (Epigastric Pain), మంట, అర్ధరాత్రి లేచి, గుండె నొప్పిగా వుందంటూ ఖంగారు పడటం.

3. మానసిక కారణాలు, స్ట్రెస్, ఆందోళన
4. మలబద్ధత, విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు కడుపునొప్పి, ఒక్కసారి విరేచనం రాయిలాగా, ఒక్కోసారి నీళ్ళలాగా అవడం (ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్)
5. పేగుపూత, గ్యాస్ట్రయిటిస్, ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి, వికారం, నిస్సత్తువ
6. గ్రహణీ వ్యాధి, అమీబియాసిస్
7. నోట్లో నీళ్ళూరడం (Water brash) గొంతు బొంగురు పోవడం (ఈసోఫాగైటిస్)
8. పొట్ట లోపల కేన్సర్ గడ్డలు
9. లివర్‌లో ఏర్పడే గాల్‌స్టోన్స్
10. తీసుకున్న ఆహారం శరీరానికి సరిపడక పోవడం, (food Allergy)
11. నొప్పులు వాపులు తగ్గే ఇంగ్లీషు మందులు యాంటీ బయటిక్స్ వగైరా...

ఇలా అజీర్తి ఏర్పరచేందుకు కారణాలు చాలా వున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మీకుగా మీరు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు ఇవీ.

వాము, జీలకర్ర, తులసి ఆకులు, అల్లం, ఆవపిండి, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు), ఆముదం, ఆమలకి (ఉసిరికాయ)తో చేసిన తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) ఏలకులు, కరక్కాయ, నువ్వులనూనె, పసుపు, పుదీనా, వసకొమ్ము, వెల్లుల్లి, ఉల్లి, శొంఠి, ఇంగువ, మిరియాలు, లవంగాలు, సోంపు, సన్నరాష్ట్రం... ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాలుగా వాడుకోదగిన వస్తువులు. వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని కొన్నింటినైనా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా నుంచి చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు.

ఉదాహరణకు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ దంచి, సైంధవ లవణం కలిపిన పొడిని అన్నంలో తినవచ్చు. చట్నీలకు బదులుగా నంజుకోవచ్చు. మజ్జిగలో వేసుకొని తాగవచ్చు.

బూడిద గుమ్మడి, నక్కదోస, పుల్లబచ్చలి, చిలుక తోటకూర, ములగ ఆకు, లేత వంకాయపిందెలు, కొత్తిమీర, పుదీనా, వీటికి అజీర్తిని తగ్గించే గుణం వుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన అనేక ఔషధాలు మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి.

1. అగ్నికుమారం 2. అజీర్ణ బలకానానల రసం 3. తామ్రమైనం 4. సూతరశేఖర రసం 5. ఉదయభాస్కర రసం 6. అగ్నితుండవటి 7. చిత్రకాదివటి 8. ద్రాక్షాసవం

(ద్రాక్షారిష్ట) 9.భాస్కర లవణం 10.మాందీఫలరసాయనం 11.పైత్యాంతకం 12.శంఖవటి 13.అష్టచూర్ణం 14.త్రికటు చూర్ణం 15.భావన కరక్కాయ ఇంకా అనేక ఔషధాలున్నాయి.

అయితే, ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా పైన మోతాదు తెలుసుకొని తగిన అనుపానంతో వాడితే ఈ ఔషధాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

మీకుగా మీరు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోడానికి 'ఉదయ భాస్కర రసం' చిత్రకాదివటి, అష్టచూర్ణం వంటివి బాగా ఉపయోగపడతాయి.

అజీర్తిలో తినవలసినవి- తినకూడనివి

1. ఒక సంవత్సరం క్రితం నాటి పాత బియ్యం తినండి.
2. వేపుడు నూకల జావ తేలికగా అరుగుతుంది.
3. బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, పేలాలు, మరమరాలు వంటివి కడుపు నింపుతాయి. అజీర్తిని తగ్గిస్తాయి జీర్ణశక్తిని కాపాడతాయి.
4. పెసరకట్టు అరుగుదలకు మంచిది. పల్చని మిరియాల చారు తాగండి.
5. మేక మాంసం మషాలాలు, నూనె వేపుడులూ కాకుండా వుంటే మంచిది.
6. లేత ముల్లంగి దుంపలు, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, లేత అరటి కాయలు (కూర అరటి), లేత ములక్కాడలు లేత వంకాయ పిందెలు, లేత కాకరకాయలు, తోటకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతి కూర తింటూ వుంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.
7. దానిమ్మ గింజలు, నారింజ, బత్తాయి, ఆకలిని పెంచుతాయి.
8. వేడినీళ్ళు తాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
9. అజీర్తిగా వున్నప్పుడు పులుపు పదార్థాలు తీపి పదార్థాలు వదిలేసి, వగరుగా వుండే వాటికి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి.
10. వ్యాయామం తగినంత చెయ్యండి.
11. అరగని ఆహార పదార్థాల్ని, కఠినమైన వాటిని, జీర్ణశక్తి, సాధారణ స్థాయికి వచ్చేవరకూ మానేయండి.
12. మలబద్ధతని తెచ్చేవీ, కంద, పెండలం
13. లేత అరటికాయలు (కూర అరటి) పేగు పూతని తగ్గించే గుణం కూడా వుంది.

14. బీర, పొట్ల, సొర, పాలకూర, మెంతికూర, తోటకూర, క్యారెట్, క్యాలిఫ్లవర్, లేత ముల్లంగి, లేత బెండ, లేత దొండ– ఇవన్నీ అజీర్తిగా వున్నప్పుడు తేలికగా తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థాలు.
15. బంగాళాదుంపలు (ఆలు), కంద, పెండలం, చేమదుంప, గోధుమపిండి, శనగపిండితో నూనెలో వేయించిన వంటలు పాలు, పాలు పోసి తయారుచేసిన వంటలు, ఉడకని పదార్థాలు, వండని పదార్థాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదార్థాలు జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నప్పుడు చాలా హాని చేస్తాయి. విషంతో సమానంగా అపకారం కల్గిస్తాయి.
16. బాగా చిలికిన మజ్జిగకి మించిన దివ్యౌషధం అజీర్ణ వ్యాధిలో ఇంకొకటి లేదు!

చివరగా కొన్ని సూచనలు :

1. వేడినీళ్ళు తాగితే అజీర్తిలో మేలు కల్గుతుంది.
2. ఉదయభాస్కరరసం, హింగ్వాష్టకచూర్ణం క్రవ్యాదరసం బాగా మేలు చేస్తాయి.
3. భోజనం తర్వాత అగ్నితుండీవటి గాని, విషతిందుకవటి గానీ, తీసుకొంటూ వుంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది.
4. అగ్నిబలం తక్కువగా వున్న వ్యక్తులకు ఉదయభాస్కరరసం ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

'అజీర్తి' అనేది అనారోగ్యం ప్రవేశిస్తోందనడానికి మొదట ఒక హెచ్చరిక. తర్వాత అదే ముఖ్య లక్షణం. ఆ తర్వాత అదే అసలు కారణం అవుతుంది. ఈ విషయం ఎప్పుడూ గుర్తు పెట్టుకొంటే, జీర్ణశక్తిని అశ్రద్ధ చెయ్యకుండా వుంటాం.

తూకం వేసి ఆహారాన్ని తీసుకోమని గ్రాముల్లో లెక్కలు చెప్తుంటారు. మంచిదే! అయితే, తూకం వెయ్యాల్సింది ఆహారాన్ని కాదు, వ్యక్తి జీర్ణశక్తిని.

జీర్ణశక్తి మందగించినప్పుడు వంద గ్రాముల అన్నమే తిన్నాం అనుకొన్న అదే ఎక్కువైపోతుంది.

జీర్ణశక్తి పదిలంగా వున్న వ్యక్తి చేత బలవంతంగా కప్పుడు అన్నంలోకి దింపేసి డైటింగ్ చేయిస్తే మిగిలిన ఆకలిని తట్టుకోడానికి ఇడ్లీ, పూరీ, అట్టు, ఉప్మా తెప్పించుకొని తిని, చివరికి, ఓవర్ ఈటింగ్‌లోకి వెడతారు.

కాబట్టి, జీర్ణశక్తిని అంచనా వేసి, ఆహారాన్ని తగినంతగా తీసుకొంటే అజీర్తి ఏర్పడదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెట్టే మన ఆహారపు అలవాట్లు

"అత్యుష్ణ లవణ క్షార విదాహ్యామ్లగదా శనాత్
మిద్యా సంసర్గ నాత్ రూక్ష విరుద్ధా శుచి భోజనాత్"

అనే సూత్రంలో చరకుడు ఉదర వ్యాధులు రావడానికి ఖచ్చితమైన కారణాల్ని వివరిస్తున్నాడు.

1) అత్యుష్ణం : అమితమైన వేడిని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు, మరీ వేడివేడిగా వుండే పదార్థాలు ఉదర వ్యాధులకు కారణాలౌతాయి.

2) లవణం : అతిగా ఉప్పు వాడకం ఈ వ్యాధులు రావడానికి కారణం. ఆరుణాలం శ్రమించే వ్యక్తులకు చెమట ద్వారా ఉప్పు చాలాభాగం బైటకు పోతుంది కాబట్టి, వారు తగు ప్రమాణంలో ఉప్పు తీసుకున్న వారికి ఎలాంటి అపకారం జరగదు. కానీ, కాయకష్టం తెలీకుండా వైట్ కాలర్ జీవితాలకు అలవాటు పడ్తున్న మన సమాజంలో ఉప్పు అదనంగా వాడడం అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. కూరల్లోనూ ఇతర ఆహార పదార్థాల్లోనూ పరిమితంగా ఉప్పు వేసుకోండి. అదనంగా ఉప్పు వేసుకునే అలవాటుని మానేయండి. డైనింగ్ టేబుల్ మీద వుండే సాల్ట్ డబ్బా మీకు అపకార కారకం అవుతుంది. దాన్ని తీసేయండి.

3) క్షార పదార్థాలు (ALKALINES) : సున్నం, తినే షోడా ఉప్పు ఇలాంటివి మనం తరచూ వాడుతూనే వుంటాం. ఇవి కాక విపరీతంగా Antacids (కడుపులో మంట గ్యాస్ తగ్గించే బిళ్ళలు) అతిగా మింగుతుంటారు చాలామంది. ఇవన్నీ క్షారాలు. ఆమ్లానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే క్షారాలు. ఈ క్షార పదార్థాలు కూడా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమ్ల పదార్థాలు ఎంత హాని చేస్తాయో, ఇవి కూడా అంతే హాని చేస్తాయి. లివర్ వంటి అవయవాలు దెబ్బ తినడానికి కారణం అవుతాయి.

4) విదాహి : మంటని కల్గించే పదార్థాలు. ఆవపిండి వంటివి పేగుల్లో ఉద్రేకాన్ని పెంచుతాయి. (Iritation) ఇవి అతిగా తిన్నప్పుడు ఉదరంలో అవయవాలు కూడా దెబ్బ తింటాయి.

5) ఆమ్ల పదార్థాలు : అతిగా పుల్లగా వుండే పదార్థాలన్నీ పేగుల్లో ఆమ్లాల్ని (Acids) పెంచే గుణాన్నే కలిగి వుంటాయి. ఆరు రుచులలో పులుపు కూడా ఒకటి. తీపి, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదులతో పాటు పులుపు కూడా తగినంతగా మనం తీసుకొంటూ వుండాలి. టమోటా, దోస, వెలగ, ఇలాంటి కాయగూరలన్నీ పులుపుని తగినంతగా మనకు అందిస్తూనే వుంటాయి. గోంగూర పచ్చడిలో చింతపండు రసం ఉడికించి కలపడం అదనంగా పులుపు అందించడం కాదూ...? దోసకాయ పప్పులోనో, టమోటా పచ్చడిలోనో చింతపండు వెయ్యవలసిన అవసరం వుందా...? కానీ, మనం చింతపండు లేకుండా వంట చెయ్యడానికి ఇష్ట పడడం లేదు. అదనంగా, అనవసరంగా బోళ్ళెడు చింతపండుని, దాని కారణంగా బోళ్ళెడంత ఉప్పు, కారం, నూనె నెయ్యిల్ని కడుపులోకి తొయ్యడానికి సిద్ధ పడ్తున్నాం. లివర్ వ్యాధులు వంటివి రావడానికి ఈ అదనపు పులుపు తినే అలవాటు కూడా ఒక కారణం!

6) రూక్ష పదార్థాలు : "డైటింగ్" చేసే వారిలో విచిత్రంగా ఆలోచించే వారు కొందరుంటారు. వీళ్ళు నెయ్యి గానీ, నూనె గానీ దగ్గరకు రానీయరు. కానీ ఎక్కువ కేలరీలున్న ఆహారాన్ని మాత్రం ఇష్టారాజ్యంగా తింటూ వుంటారు. డైటింగ్ చెయ్యడం అంటే, శరీరానికి ఎంత శ్రమని మనం కల్గిస్తున్నామో అంత మేర అవసరమైనన్ని కేలరీలు మాత్రమే కడుపులోకి వెళ్ళేలా చూసుకోవడం.

ఈ పద్ధతిలో డైటింగ్ చేసేప్పుడు ఎక్కువ కేలరీలున్న బియ్యం గోధుమల కన్నా రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు వంటి ఆహార ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యతనిస్తే, అవి తక్కువ కేలరీలు కలిగి వుండడమే కాకుండా, తక్కువ మోతాదుతోనే కడుపు నిండేలా చేస్తాయి. మధ్య మధ్యలో ఏదోకటి తినాలనే ధ్యాస రానీకుండా చేస్తాయి.

ఆహారం ఏది తీసుకొన్నా పరిమితంగా నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ అందులో వుండాలి. నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ లేని పదార్థాన్ని రూక్ష పదార్థం అంటారు. ఈ రూక్ష ఆహారం పేగుల్ని, పేగులతో పాటు ఉదరంలోని వివిధ అవయవాల్ని దెబ్బ తీస్తుంది.

"గొడ్డు కారం" అనే మాటకు ఖచ్చితమైన అర్థం మీకు తెలుసా? అన్నంలో ఇంకో ఆధరవు ఏమీ లేకుండా, వట్టి కారం కలుపుకొని తినడాన్ని గొడ్డు కారం

అంటారు. ఇది పేగుల్ని చెరిచి వ్యాధుల్ని సృష్టిస్తోంది కదా! అలాగే నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ అస్సలు ఏమాత్రం లేకుండా ఆహారపదార్థాలు ఏవి తీసుకొన్నా గొడ్డుకారం లాగానే హాని చేస్తాయి.

నూనెలో కూరగాయల ముక్కలు వేసి బొగ్గు ముక్కల్లా వేయించుకొని తినడం ఎంత హానికరమో, ఏమాత్రం స్నిగ్ధత్వం లేని గొడ్డుకారం వంటి ఆహారం తినడం కూడా అంతే హానికరం అని గమనించండి!

7) గరః :– 'గర' అనే సంస్కృత శబ్దానికి కృత్రిమ విషం అని అర్థం. మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో ఎన్ని రకాల కృత్రిమ విషాలున్నాయో ఏనాడైనా ఆలోచించారా...

– ఎరువులు, క్రిమి సంహారక ఔషధాలు వంటివి కాయగూరలు ధాన్యం వగైరాల ద్వారా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించడం

– రకరకాల కల్తీలు– నూనెల్లోనూ, కారంలోనూ, పసుపులోనూ, నీళ్ళు, కూల్‌డ్రింక్‌లలోనూ, ఇంకా ఎన్నో రకాల వినిమయ వస్తువుల్లో జరిగే విష రసాయనాల కల్తీ గురించి మనం రోజూ వింటూనే వున్నాం.

– ముఖ్యంగా పాలు : రోజూ బిందెల్లో ఇంటికి తెచ్చే పాలల్లో కూడా అతి ఎక్కువ సేపు నిలవ వుండేందుకు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాల్ని కలిపే వాళ్ళున్నారు. "సింథటిక్ మిల్క్" అంటే– పాలవంటి స్వరూపం కల్గిన తెల్లని ద్రవాన్ని తెచ్చి పాలల్లో కల్తీ చేసి మనకు అమ్ముతుంటారు. అందుకని, ప్రభుత్వ పాల సరఫరా కేంద్రాల్లో పాలను మాత్రమే కొనుక్కోవడం మేలని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

– మనం కొనుక్కునే వస్తువుల్లో జరిగే కల్తీ మాట అలా వుంచండి... మనం ఇళ్ళలో కూడా ఇలాంటి విష రసాయనా[illegible] కలిపే వంటలు చేస్తుంటాం. మిఠాయిరంగు, ఆకుపచ్చరంగు వంటివి కలిపి స్వీ[illegible]ల్లా హాట్లూ వండుకోవాల్సినంత అవసరం వుందా? విషపూరితమైన ఆ రసాయన[illegible]న్న మనం పనిమాలా ఎందుకు తినాలి? ఆలోచించండి!! నిమ్మరసానికి బదులు నిమ్మ ఉప్పు, షోడా బైకార్బ్ అనే తినే షోడా ఉప్పు వంటివి కూడా విష దోషాలు కల్గిన రసాయనాలే కదా... వాటిని వంటింట్లోకి మనం ఎందుకు రానిస్తున్నాం... బహిష్కరించలేమా?

ఆరెంజ్ ఫ్లేవర్, ఏలకుల ఫ్లేవర్, బాదం ఫ్లేవర్, బాదం పొడి, నిమ్మతొనలు... ఇలాంటివన్నీ మోజుకొద్దీ మన పిల్లలకు చేజేతులారా అందిస్తున్న విషాలు.... ఈ విషయం గురించి ఏనాడైనా మీరు ఆలోచించారా?

లివర్ మూత్రపిండాలు వంటి అవయవాలు చెడిపోవడానికి ఇవే కారణాలని మీకు సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాను. ఈ విషయాన్ని రెండువేల ఏళ్ళకు పూర్వం చరకుడు చెప్పాడు. కృత్రిమ విషాలు మానేయండి- పొట్టలోని అవయవాల్ని కాపాడుకోండి... అని. అంతే మనం తరతరాలుగా ఇలాంటి దురలవాట్లకు అలవాటు పడ్డ వాళ్ళమేననీ, ఈనాటిక్కూడా ఏమాత్రం మారలేదనీ అర్థం అవుతోంది కదూ...!!

8) విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు : మనలో చాలామందికి ఓ అలవాటుంటుంది. కమ్మని పెరుగు అన్నంతో భోజనం చేసి వెంటనే టీ తాగుతారు! ఆయన అలవాటు ఆయనదే అయితే, ఆయన రోగాన పడి ఆయనొక్కడే పోతాడు. కానీ తన అలవాటుని పదిమంది మీద రుద్దనిదే వీళ్ళకి నిద్రపట్టదు. టీ అనేది అమృతం అయినట్లు, అది తాగకపోతే, తిన్నది అరగదన్నట్లు మాట్లాడతారు. పెరుగు అన్నం తిని పాలు కలిసిన టీ తాగితే కడుపులో పాలు- పెరుగు అనే రెండు విరుద్ధ పదార్థాలు కలిసి మొత్తం ఆహారాన్ని విరిచేస్తాయి. అందుకని, ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు తినకండి! ఉదర వ్యాధులకు ఈ అలవాట్లు కారణాలౌతాయి. 'ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం' అనే గ్రంథంలో దీని గురించి వివరంగా రాశాను చదవండి!

పెరుగు అన్నం తర్వాత ఐస్క్రీం తినడం కూడా ఇలాంటి అనారోగ్యకర అలవాటే! ఐస్క్రీం పాలతో తయారౌతుంది కదా, పెరుగు ఆవడ తిని కాఫీ, టీ తాగడం, (పాయసం) పరమాన్నం తిని పులుసు (సాంబారు) అన్నం తినడం... ఇలాంటివి మనం తరచూ చేస్తుండే చిన్న చిన్న తప్పులు. వీటి దుష్ట ప్రభావం మన శరీరం మీద అప్పటికప్పుడు ఉండకపోవచ్చు. ఎప్పుడో జరిగే అపకారానికి ఇవి కారణం అని మనం గమనించలేం, నిర్ధారించలేం. ఉబ్బసం తదితర ఎలెర్జీ లక్షణాలకు్కూడా ఇలాంటి అలవాట్లే కారణం అవుతాయి. గమనించండి!!

9) అశుచిభోజనాత్ : ఇంక చరకుడు చెప్పిన మరో కారణం అశుచిగా వున్న భోజనం గురించే! హోటళ్ళలో తింటూ ఆరోగ్యం గురించి వెదకడం, గొంగట్లో తింటూ వెంట్రుకలు ఏరుకోవడం లాంటిది!

మన నిత్య జీవితంలో హోటల్ అనేది ఒక భాగం అయిపోయింది. దాన్ని హోటల్ అనండి, హాస్టల్ అనండీ, మెస్ అనండీ... ఏదైనా అది అనారోగ్యానికి స్థావరమే!

దూర ప్రాంతాల నుంచి చదువుల కోసం వచ్చే విద్యార్థుల ఆరోగ్యాలతో చెలగాటాలాడుకునే హాస్టళ్ళు భూలోకపు నరకాలు! నిర్దాక్షిణ్యంగా వాళ్ళు వాడే అపరిశుభ్రమైన పాత్రలు ఏనాడూ శుభ్రం చేయని పళ్ళాలు, మట్టి కొట్టుకున్న ఆకులు... ఇవన్నీ శుచిని, శుభ్రతనీ దెబ్బతీసే అంశాలే! ఇంక వంటకాలలో అపరిశుభ్రత గురించి వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

రోడ్డు పక్కన, మురుగు కాల్వల ప్రక్కన నిలబెట్టి వండే బజ్జీలు, పునుగులు, అట్లు, ఇడ్లీలంటే- ఎగబడి తినేవారికి ఉదర వ్యాధులు అమీబియాసిస్ వ్యాధులూ తరచూ తిరగబెడుతూ వుంటాయి.

10) 'ఆహార విధి విశేషాలు' ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరించినట్లు మరే శాస్త్రమూ తన ఆలోచనా పరిధిని విస్తరించుకోలేక పోయింది. ఆఖరికి కడుపులో మంట, పేగుపూత వచ్చిన రోగిక్కూడా ఇబ్బంది కల్గించే ఆహారాన్ని మానమని నేటి వైద్యులు చెప్పలేక పోతున్నారంటే చాలా ఆశ్చర్యంగా వుంటుంది. ఆహారానికి రోగానికీ ఏమీ సంబంధం లేదనీ, అన్నీ తినమని సూచించే వైద్యులు తమ రోగులకు ఎంత మేలు కల్గిస్తున్నారో ఎవరికి వారే ఆలోచించుకోవాలి!

భోజన భోగం, ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం, ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు- అపథ్యాలు అనే పుస్తకాల్లో భోజనానికి వ్యాధులకూ గల సంబంధం గురించి, ఆహారంలో మార్పులు చేయడం ద్వారా వ్యాధిని తగ్గించుకోవడం గురించి అనేక ఆయుర్వేద రహస్యాలను వివరించాను. ఆ పుస్తకాలు కూడా చదవండి. చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి!

11) మలేరియా వంటి జ్వరాలు వచ్చినపుడు- ప్లీహం (Spleem) లో వాపు ఏర్పడుతుంది. రక్తహీనత గానీ, కామెర్లు గా[illegible] వచ్చినప్పుడు లివర్‌లో వాపు ఏర్పడుతుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి చిరకాలం [illegible]ధిస్తున్నప్పుడు పేగు లోపలి భాగాలతో పాటు లివర్ స్ప్లీన్‌లు కూడా దెబ్బతినడం [illegible]యి. మొలల వ్యాధిని అశ్రద్ధ చేసినందువలన కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధత, అజీర్తి ఏర్పడి ఉదర వ్యాధులు రావచ్చు. అందుకని, చరకుడు మొలల వ్యాధి గురించి వివరించి, వెంటనే ఉదర వ్యాధుల అధ్యాయాన్ని తన చరక సంహిత వైద్య గ్రంథంలో ప్రారంభించాడు.

"ప్లీహార్శో గ్రహణీ దోష కర్షణాత్ కర్మ విభ్రమాత్ క్లిష్టానామ ప్రతీకారా ద్రౌక్ష్యా ద్వేణావిధారణాత్" అనే సూత్రంలో ప్లీహ వ్యాధి, మొలలు, గ్రహణీవ్యాధి (అమీబియాసిస్, IBS) వంటి వ్యాధులు చిరకాలం బాధిస్తున్నా పట్టించుకోకుండా-కనీసం విరేచనానిక్కూడా వేసుకోకుండా కడుపులో దోషాల్ని అలానే అట్టే పెట్టుకొనే వ్యక్తులకు, మలమూత్రాలు ఫ్రీగా వెళ్ళేలా చేసుకోని బద్ధకస్తులకీ, అజీర్తి వున్న ఆహారాన్ని మార్పు చెయ్యకుండా అతిగా తినేవారికీ, ఉదర వ్యాధులు వస్తాయి.

పేగుల్లో మలంగానీ, గ్యాస్‌గానీ అడ్డుపడి (Intestinal Obstruction) పేగు ఉబ్బిపోతుంది. కనీసం మంచినీళ్ళు తాగినా నీళ్ళు ఆగిపోయినట్లు కన్పిస్తాయి. క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా జారి ఉబ్బు తగ్గిపోవడాన్ని మనం రోగిలో స్పష్టంగా గమనించవచ్చు. ఇది ఒక్కోసారి అపాయకర పరిస్థితికి దారి తీయవచ్చు కూడా!

ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు, వికారం, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనం గానీ గాలిగానీ బైటకు రాకుండా బిగదీయడం వంటి బాధలు కల్గుతుంటాయి. పెద్ద ప్రేవుల్లో ఇది పేగు నొక్కుకుపోయి (Strangulation) అత్యవసరంగా వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి ప్రాణాలు కాపాడవలసిన పరిస్థితి రావచ్చు.

ఇదంతా వుట్టి పుణ్యాన ప్రొద్దున్నే ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్ర లేచినందువల్లే. వచ్చిందంటారా? అలా అనుకొంటే, మనల్ని మనం మోసం చేసుకొన్నట్లే!!

పేగుల్లో గాని, పొట్టలోని ఇతర అవయవాల్లో కలిగే వ్యాధుల విషయంలో గానీ, అజీర్తి, ఆకలి మందగించడంతో ప్రారంభమై కాలక్రమేణా వ్యాధి లక్షణాలు బైట పడడమే ఎక్కువసార్లు జరుగుతుంది.

వైరస్ గానీ, బాక్టీరియా గానీ ఇతర సూక్ష్మజీవులతో కూడిన ఆహారం తిన్నప్పుడు ఒక్కోసారి కలరా వ్యాధిలాగానే పేగుల్లోనూ, ఉదరంలోని అవయవాల్లోనూ వ్యాధి లక్షణాలు (ACUTE గా) ముంచుకు రావచ్చు కూడా!!

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించిన విషయాల్ని ఒకసారి సమీక్షించుకొందాం.

1) పేగుల లోపలగానీ, ఉదరంలోని ఇతర అవయవాల్లోగానీ కలిగే వ్యాధుల్ని General Abdominal Enlargements అంటారు.

2) పొట్ట (Abdomen) లో వచ్చే ఏ వ్యాధికైనా అగ్ని మందగించడమే మొదటి కారణం!

3) అజీర్తిని కల్గించేవీ, మలినమైనవి (Infected food stuff) అయిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వ్యాధులు రావడానికి ఖచ్చితమైన కారణాలు.

4) మల ప్రవృత్తి ఫ్రీగా జరిగేలా జాగ్రత్త పడకపోతే భవిష్యత్తులో ఉదర వ్యాధులు తప్పవని హెచ్చరిక!

భీముడికి విషం కలిసిన అన్నం పెట్టారు దుష్ట చతుష్టయం. కానీ, ఆ విషాహారం అతన్ని ఏమీ చేయలేదు. ఎందుకని, అతను వృకోదరుడు. అంటే, తోడేలు వంటి ఆకలి గలవాడు. పర్వతాలు ఫలహారం చెయ్యగలవాడు. అంతటి జీర్ణశక్తి వున్నవాణ్ణి ఇప్పుడు మన ఆహారపు అలవాట్లు కూడా ఏమీ చెయ్యలేదు. ఈ జీర్ణశక్తి మందగిస్తే, నేటి మనందరి ఆహారపు అలవాట్లు అపకార కారకమే అవుతాయని గుర్తించండి!!

జీర్ణశక్తిని మందగింపచేసే ఆహారం

చరకుడు ఇదే చెప్పాడు. సుశ్రుతుడు ఇదే చెప్పాడు. ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని గ్రంథస్థం చేసి ఈ సమాజానికి అందించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు ఆ ఇద్దరూ. ఇంకా అనేకమంది ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన విషయం కూడా ఇదే!

వేగాల్ని ఆపడం వలన, కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల వలన కడుపులో వాయుపు సుడులు తిరుగుతూ పైకి నెట్టబడటం... అనే "ఉదావర్త వ్యాధి" కారణంగా, ఉద్రేకించిన వాతం సమస్త శరీరంలోని వాత, పిత్త కఫదోషాన్ని కుపితం చేసి సమస్త వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది!

కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, ఇతర వాతపు నొప్పులు, పేగుపూత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు, బొల్లి ఎగ్జిమా వంటి కారణం తెలీని వ్యాధులు, గుండెజబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు (బీపీ), మొలల వ్యాధి ఇలా ఎన్నో వ్యాధులు ముంచుకు రావడానికి ఈ ఉదావర్తం కారణం అవుతోందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరిస్తోంది! "బలాగు పిత్త ప్రసరం చ ఘోరమ్" అనే సుశ్రుతుడి వాక్యానికి అర్థం ఇది.

ఇంత ఘోరానికి... వేగాలను ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం, మలబద్ధత, ఉదావర్తవ్యాధి.... ఇవే కారణం అవుతున్నాయని మనం ఇప్పుడు స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాం కదా...

కాబట్టి, అన్ని ఇతర పనులూ మాని సరిగ్గా సమయానికి విరేచనానికి వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. ఆ తర్వాత 'మలబద్ధత' ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడి, అది అనేక భయంకర వ్యాధులకు కారణం అయ్యేంత వరకూ అలసత్వం వహించకండి!

వాతం సుడులు తిరుగుతూ పొట్టంతా వ్యాపిస్తోందంటే, దాన్ని అదుపుచేసే శక్తి జఠరాగ్నికి మాత్రమే వుంది. ఆ జఠరాగ్ని మందగించడం కారణంగా, అదుపు చేసేవాళ్ళు లేకపోవడం వలనే వాతం ఇలా రెచ్చిపోయి శరీరంలో అనేక రోగాలకు కారణం అవుతోందని సుశ్రుతుడు, చరకుడు కూడా స్పష్టంగా చెప్పారు.

జీర్ణశక్తిని మందగింప చేసే ఆహార పదార్థాల వలన జఠరాగ్ని తగ్గిపోతోంది.

అలా మందగింపచేసే ఆహారాల్లో ముఖ్యమైనవి- మనం తరచూ తినేవి- 1.రూక్ష పదార్థాలు- అంటే నెయ్యి లేకుండా వుండే కఠినంగా అరిగే పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వాతదోషం పెరిగి జఠరాగ్నిని చల్లార్చేస్తుంది. ఫలితంగా ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

2. కషాయరుచి అంటే వగరు కల్గిన ఆహారం వాతాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది. మనం తీసుకునే ఆహారంలో వగరు చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది... ఆశ్చర్యపోకండి. నిజంగానే వగరు మనలో చాలామంది ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. గుర్తుకురావట్లేదా... వగరు పదార్థాలు ఏవో... 'కాఫీ'- 'టీ' లేనండీ! పీతల్లాగా అదేపనిగా కాఫీ, టీలు తాగేవారికి ఉదావర్తం ఉచితంగానే లభిస్తుంది. వక్కపొడి పాన్‌మసాలాలు, గుట్కాలు కూడా వగరు రుచికి సంబంధించినవే! అవి పరిమితి దాటి కడుపులోకి వెడితే మొదట ఉదావర్తం- తర్వాత ఇతర వ్యాధులు మొదలౌతాయి. సెక్సు ధ్యాసని చంపేవాటిలో ఇవి ముఖ్యమైనవని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

3. జీర్ణశక్తిని పాడుచేసే అట్లు, పూరీలు, ఉప్మాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు, శనగపిండితో తయారయిన పదార్థాలూ ఉదావర్తనానికి కారణం అవుతాయి. మొదట జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది. జీర్ణశక్తి నశించడం కారణంగా విరేచనాల వ్యాధి అయినా రావచ్చు. లేదా, ఉదావర్తం అయినా రావచ్చు.

4. గోంగూర, చుక్కకూర, బచ్చలి, ఊరగాయలు, చిక్కుడు, గోరుచిక్కుడు, బఠాణీ, శనగలు, పప్పుధాన్యాలు, చేపలు, రొయ్యలు, దుంపకూరలు... ఇవన్నీ వాతాన్ని పెంచి జఠరాగ్నిని చంపుతాయి. వీటివలన వాతం పెరిగి ఉదావర్తం ఏర్పడుతుంది.

తరచూ విరేచనాలు - ఆయుర్వేద చికిత్సలు

అజీర్తిని గురించి చాలా విషయాలు చర్చించాం. దాని వలన కలిగే అనర్థాల్లో విరేచనాలు ముఖ్యమైనవి.

- 'స్ప్రూ' అనే నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో విరేచనం అమిత దుర్వాసనగా వుంటుంది. దీర్ఘకాలం బాధ పెడతాయి. రోగి బరువు కోల్పోతాడు. ఇనుము తదితర పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబట్టక పోవడం వలన రోగి క్షీణించి తెల్లగా పాలిపోతాడు.
- పాలు, గుడ్లు ఇలాంటివి సరిపడని శరీర తత్వం వున్న వ్యక్తులు జీర్ణశక్తి బాగా తక్కువగా వున్నప్పుడు వాటిని తీసుకుంటే, తీవ్రమైన ఎలెర్జీ లక్షణాలు ఏర్పడి విరేచనాలు వంటి అనేక బాధలు ఏర్పడతాయి.
- పేగులోపల విపరీతంగా పూసి పుళ్ళు పడిపోయినప్పుడు ఆల్సరేటివ్ కోలైటిస్ అంటారు రక్తంతో కూడిన విరేచనం, కడుపులో నొప్పి, జ్వరం వుంటున్నప్పుడు పేగుల్లో ఇలాంటి ప్రమాదం ఏదైనా జరుగుతోందేమో గమనించుకోవడం మంచిది.
- ఎపెండిసైటిస్ అనే 24 గంటల కడుపులో నొప్పి కుడివైపు గజ్జల్లో నొప్పి, జ్వరం వంటి లక్షణాలతో వస్తుంది.
- లివర్‌లో జబ్బుతో బాధపడే వ్యక్తికి కుడి డొక్కల్లో నొప్పి వస్తుంది.

ఇవన్నీ పేగుల్లో ఏర్పడే తేడాల కారణంగా విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, జ్వరం వంటి బాధల్ని తెచ్చే అంశాలు. ఇవికాక, రకరకాల బాక్టీరియాలు, వైరస్‌లతో కలుషితమై నీరు ఆహారాల ద్వారా సంగ్రహించే నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధులు కూడా అనేకం వున్నాయి.

1. ఫుడ్ పాయిజనింగ్ (వైరస్ కారణంగా కలుషితమైన ఆహారం)

2. టైఫాయిడ్ జ్వరం (3) అమీబియాసిస్ (4) పేగుల్లో కలిగే టీబీ, (5) కొన్ని రకాల మూత్ర వ్యాధులు, (6) కలరా (7) కొన్ని రకాల నరాల వ్యాధులు (NUROPATHLES) (8) కొన్ని రోగాల యాంటీబయాటిక్ తదితర ఔషధాలు కూడా విరేచనాలు కావడానికి కారణం అవుతాయి.

చికిత్సా విధానం :

అజీర్తి విరేచనాలు ఏర్పడినప్పుడు దాని మూల కారణం కనుక్కొని దానికి చికిత్స చేయడం అవసరం.

1) అజీర్తి అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన గానీ, కఠినమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన గాని ఏర్పడినప్పుడు, ఒక పూట ఆహారం ఆపేసి ఉపవాసం పాటిస్తే వ్యాధి మూడొంతులు దానికదే తగ్గుతుంది. లంఖణం పరమౌషధం అనేది ఇందుకే!
2) మలశోధక చూర్ణం 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకుని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే, పేగులు తేలికపడి మృదువుగా అవుతాయి.
3) ముందే తొందరపడి నీళ్ళ విరేచనాలు బంధించడానికన్నా జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి.
4) ఈలోగా నీళ్ళ విరేచనాల వలన శోష కలగకుండా ఉప్పు, పంచదార ద్రావణం ఎలెక్ట్రాల్ వంటివి తీసుకొంటూ వుండాలి.
5) పులిత్రేపులు వస్తున్నట్లయితే, "ఉదయభాస్కర రసం" వాడితే మంచిది. గొంతులోనూ గుండె దగ్గర మంటగా వున్నప్పుడు కూడా ఈ ఔషధం బాగా పని చేస్తుంది. వేడినీళ్ళు తాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
6) గ్రహణీ గజకేసరి, శంఖవటి, సంజీవనివటి, క్రవ్యాదరసం, క్రిమికుఠారం... ఇలాంటివి ఈ సమయంలో బాగా ఉపయోగపడే ఔషధాలు.
7) మలద్వారంలో నొప్పి, కడుపులో నులినొప్పి, వున్నప్పుడు శూలకుఠరం బాగా పనిచేస్తుంది.
8) ఆనందభైరవి, గ్రహణీగజకేసరి, పంచామృత పర్పటి, రసపర్పటి, కర్పూరాది వటి, చిత్రకాదివటి, కర్పూరాద్యరిష్టం, కుటలారిష్ట, గంగాధరచూర్ణం జాతీఫలాది చూర్ణం, దాడిమాష్టకచూర్ణం అష్టాక్షరీ గుటిక, అకార కరభాదివటి... ఇలా ఎన్నో ఔషధాలు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరికేవి వున్నాయి. వైద్యుని సలహాపైన తగిన అనుపానంతో మోతాదు తెలుసుకొని వాటిని వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.
9) విరేచనాలు దీర్ఘ కాలంగా బాధిస్తున్నప్పుడు ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే ఔషధాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి.

10)ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడు సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిని తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఓ సీసాలో పెట్టుకొని రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే అజీర్తి సమస్యలే రావు. మొదటి విరేచనం అయినప్పుడే జాగ్రత్తపడి, ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పెద్ద గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. తీవ్రమైన విరేచనాల వ్యాధిగా మారక మునుపే దాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించిన వారౌతారు.

11)'మజ్జిగ' ఈ వ్యాధిలో అసలైన మందు అనే సంగతి మరిచిపోకండి! బాగా చిలికిన మజ్జిగ పులవకుండా వున్నవి అమృతంలా పనిచేస్తాయి!

అజీర్తి విరేచనాల్ని తగ్గించే ఉపాయాలు

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, అల్లం, వాము, నర మామిడిచెట్టు బెరడు, కొడిశెట్టు గింజలు, మిరియాలు, ఆవాలు, ఇంగువ, చేమంతిపూలు, వెల్లుల్లి... వీటిని చూర్ణంగా గాని, కషాయంగా గానీ వాడుకొంటే, విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. అజీర్తి ఆగుతుంది. అజీర్తి సమయంలో తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు గురించి 'అజీర్తి' అనే ప్రకరణంలో వివరంగా చెప్పాను చూడండి.

ఇంకా మరికొన్ని సలహాలు - ఇవి పాటించండి.

1) అజీర్తిని పోగొట్టడమే అసలైన వైద్యం అజీర్తి తగ్గి జీర్ణశక్తి పెరిగితే విరేచనాలు వాటికవే ఆగుతాయి.

2) జీర్ణశక్తి పెరుగుతున్న కొద్దీ విరేచనాలకు కారణమయ్యే దోషాల్ని నివారించే ఔషధాలు వాడటం మొదలు పెట్టవచ్చు.

3) వెన్నతీసిన (బాగా చిలికిన) మజ్జిగ ప్రయోజనాన్ని, పాలు కల్గించే హానినీ మరిచిపోకండి.

4) కడుపులోకి బరువైన ఆహారాన్ని అందించడం ఆపేసి తేలికపాటి జావలు తీసుకోండి. నీరసించిపోకుండా, శోషరాకుండా జాగ్రత్త పడండి.

5) పడుకొని నిద్రపోవడం వలన జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం ఆగుతుంది.

6) బియ్యపుగంజి, వేపుడు నూకలజావ, వరిపేలాలు (మరమరాలు, బొరుగులు) మొక్కజొన్న పేలాల్ని జావలు కాచి ఇవ్వండి.

7) కందికట్టు పెసరకట్టు చింతపండు లేకుండా దానిమ్మ గింజలతో గాని, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి)తో తీసుకోండి.
8) అరటి పువ్వు, అరటి ఊచ, లేత అరటికాయలు అజీర్తి వ్యాధులల్లో మేలు చేస్తాయి.
9) గసగసాల్ని నీళ్ళతో దంచి పిండిన రసాన్ని తాగితే విరేచనాలు ఆగుతాయి.
10)ఉదయభాస్కర రసం. గ్రహణీగజకేసరి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. దీర్ఘకాలంగా విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడేవారు వాటిని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

అతిసార వ్యాధి (కలరా - డిసెంట్రీ) ఆయుర్వేద చికిత్స

విరేచనాలు అవుతున్నాయంటూ రోగి వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యక్తి భాషలో విరేచనాలు అంటే, అనేకసార్లు విరేచనానికి వెళ్ళడం అని మాత్రమే అర్థం. విరేచనాలు ఎన్నటినుంచీ అవుతున్నాయనేది మొదటి ప్రశ్న. అప్పుడప్పుడూ అవుతున్నాయి అదే పనిగా మాటి మాటికీ అవుతున్నాయనేది రెండో ప్రశ్న.

విరేచనం ఎలా అవుతోంది అనేది మూడో ప్రశ్న. దాని రంగు, దాని వాసన, దాని ఆకారం, అది అవుతున్న తీరు, అందులో కలిసి వెడ్తున్న జిగురు, రక్తం చీము తదితర అంశాలన్నీ తెలియడం చాలా అవసరం.

విరేచనంతో పాటు మూత్రం కూడా అవుతోందా లేదా అనేది నాలుగో ప్రశ్న. మూత్రం అయి ఐదారు గంటలపైనే అయ్యింది విరేచనాలు మాత్రం ఆగడం లేదు అని రోగి తాలూకు మనుష్యులు చెప్పారంటే, రోగి ప్రమాద స్థాయికి వెడ్తున్నాడని అర్థం. మూత్రపిండాలు, గుండె, రక్తపోటు ఈ మూడు సక్రమంగా వున్నాయో లేదో చూసుకోకుండా కేవలం విరేచనాలు తగ్గించడమే ధ్యేయంగా పెట్టుకొంటే, రోగం మాట దేవుడెరుగు రోగి దక్కకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది. ఈ విషయాన్ని రోగి తాలూకు మనుషులు కూడా ముందుగా గుర్తించాలి.

విరేచనాలు కావడానికి ముందు రోగి ఏ ఆహారం తీసుకున్నాడు. అదే ఆహారాన్ని ఈ వ్యక్తితో పాటు ఇంకా ఎవరు తిన్నారు వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి ఏమిటీ- అనేవి కూడా చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు.

ఒక్కసారి ఆగకుండా విరేచనం అదేపనిగా అయిపోతూ వుంటుంది. ఇన్ కాంటినెన్స్ ఆఫ్ మోషన్ (ఫీసీస్) అంటారు ఈ లక్షణాన్ని.

మలద్వారం దగ్గర గాని, పేగుల చివరి భాగాలలో గానీ ఏర్పడే వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు (Nervous system) మానసిక వ్యాధులు కూడా ఈ విధంగా ఆగకుండా విరేచనం అయ్యేందుకు కారణం కావచ్చు. రోగిని అన్ని కోణాల్లోంచి పరీక్షిస్తేనే గానీ, వ్యాధి కారణాన్ని అంచనా వేయడం కుదరదు.

బియ్యపు కడుగు నీళ్ళలా అతి తక్కువ మలం ఎక్కువ విరేచనం అవడాన్ని "స్పియటోరియా" అంటారు. సాధారణంగా కలరావంటి వ్యాధుల్లో ఇది కన్పిస్తుంది.

విరేచనం అయ్యేది ఒకట్రొండుసార్లే గానీ, ఒక్కోసారి చాలా హడావిడి చేస్తూ అవుతుంటుంది పొట్ట బాగా ఉబ్బరించి, పెద్దగా శబ్దం చేస్తూ గాలిపోతూ విరేచనం అవడం, అలాగే, పెద్ద విరేచనం అవుతుందేమో అన్పించేంత వత్తుగా విరేచనానికి హడావిడిగా వెళ్ళాలనిపించడం, కడుపులో నొప్పి ఇలా బాధపెడ్తున్నప్పుడు కూడా రోగి విరేచనాల వ్యాధి సోకుతుందేమోనని భయపడతాడు. Urgency, Explosiveness, Flause అనే లక్షణాలుగా వాటిని చెప్తారు.

అతిసార వ్యాధికి కారణాలు

1. ఆహారం ద్వారాను, నీటి ద్వారానూ కడుపులోకి చేరే హానికర బాక్టీరియాలు వాటి శక్తిననుసరించి, ఆ వ్యక్తిలో విరేచనాల వ్యాధికి కారణం అవుతాయి. వాటిలో ప్రాణాపాయ స్థితికి తీసుకువెళ్ళేందుకు కలరా విషయంలో ఎక్కువ అవకాశం వుంది. అది వూరంతా వ్యాపించినప్పుడు 'అతిసార వ్యాధి' అంటుంటారు. ఊళ్ళో కలరా కేసులు ఉన్నాయని తెలిసినప్పుడు తక్కిన జనాభా అంతా కలరా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మంచిది.
2. మానసిక వ్యాధులు, నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు (Nervous System) కూడా ఇదే పరిస్థితి రావడానికి కారణం అవుతాయి.
3. అమీబిక్ డిసెంట్రీ వంటి వ్యాధులు, పేగుల్లో టీబీ సూక్ష్మజీవుల వలన ఏర్పడే విరేచనాల వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా మారే ప్రమాదం వుంది. జీవితాంతం మందులు మింగుతూ వుండాల్సిన పరిస్థితి తెస్తాయి.

4. ఆహారపదార్థాలు శరీరానికి సరిపడనివి ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు కూడా (Allergic responses to food) ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు.
5. పేగుపూత, పేగుల్లో ఏర్పడే ఇతర వ్యాధులు కూడా అతిసార వ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
6. పాషాణాలు, క్రిమి సంహార ఔషధాలు ఇలాంటివి పొరబాటున ఆహారం ద్వారా కడుపులోకి వెళ్ళినప్పుడుకూడా శరీరంలో విష లక్షణాలను వ్యాపింప చేస్తూ ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు.
7. విరేచనానికి వెళ్ళాలనే వత్తిడి కలుగుతుంది. గానీ, ఎంత ప్రయత్నించి, ఎంతో ముక్కితే విరేచనం అయ్యే స్థితిని టెనెస్మస్ అంటారు. ఇది కూడా విరేచనాల వ్యాధిలో ఒక ప్రముఖ లక్షణమే! విరేచనానికి వెళ్ళే విషయంలో అసాధారణంగా వుండడాన్ని టెనెస్మస్ అంటారు. వున్నట్టుండి ముందుకు రావడం వెళ్ళితే అవకపోవడం, అయితే విరేచనంలో నీళ్ళు వుండడం, నెత్తురు వుండడం ఇలాంటి తేడాలన్నీ 'టెనెస్మస్'గా పిలవబడతాయి. మలద్వారం దగ్గర పైల్స్, ఇతర వ్యాధులు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు.

అతిసార వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స

1. దేవ కుసుమరసాయనం, దాషిముష్టకచూర్ణం, జాతిఫలాదిచూర్ణం, గంగాధరచూర్ణం ఇవి విరేచనాన్ని నిలుపు చేసేందుకు బాగా తోడ్పడతాయి.
2. 'మజ్జిగ' ఆరగా ఆరగా తాగిస్తూవుంటే, మజ్జిగలో వుండే "ఉపకారక సూక్ష్మజీవులు" కడుపుకి వెళ్ళి, లోపల అపకారక సూక్ష్మజీవుల పైన దాడి చేసి విరేచనాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. మజ్జిగపైనగాని, పెరుగుమీదగాని తేరుకున్న నీరు కూడా ఇదేవిధంగా ఎంతో తోడ్పడుతుంది.
3. ఆనందభైరవి, గ్రహణీగజకేసరి, పంచామృతపర్పాటి, రసపర్పటి, కర్పూరార్యరిష్ట కటజేరిష్ట, కర్పూరాది చూర్ణం విరేచనాల్ని తగ్గించేందుకుపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధాలు.
4. "వాం వాటరు" ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుంది.
5. ఉదయభాస్కరరసం. గ్రహణీ గజకేసరి ఔషధాలను వాడుతూ వుంటే తీవ్రమైన విరేచనాలు కూడా మార్పును పొందుతాయి.

అతిసార వ్యాధిలో ఆహారం

1. అరటి ఊచ, అరటి పూవు, అరటిదుంప, అరటిపండు- ఇవన్నీ విరేచనాల వ్యాధుల్లో ఔషధంగా వుపయోగపడే ఆహారపదార్థాలే!
2. బిరియాని ఆకు, వాము, ముద్ద కర్పూరం, కొడశపాల విత్తులు (ఇవి మార్కెట్లో దొరుకుతాయి) జీలకర్ర, జాజికాయ, జాపత్రి, గసగసాలు, దానిమ్మగింజలు, నేరేడు బెరడు, ఇవన్నీ అతిసార వ్యాధిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే అంశాలు.
3. రావిచెట్టు చిగుళ్ళు విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి.
4. 'లక్క'ని ఎండబెట్టి కిరాణా షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని మెత్తగా దంచి, గంగాధర చూర్ణంలోగానీ, జాతిఫలాది చూర్ణంలోగానీ నాలుగోవంతు పొడి కలిపి, అరచెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే, విరేచనంలో రక్తం పడటం ఆగుతుంది.
5. కర్కాటక శృంగి, చవ్యం, కొడిసెపాల విత్తులు, గసగసాలు- ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో వేసుకొని రోజు మొత్తం మీద ఇలా ఐదారుసార్లు తాగితే ఎంతో ఫలితం కన్పిస్తుంది.
6. గైరికం అనే ఎర్రని మట్టి వనమూలికలు అమ్మే చోట దొరుకుతుంది. దానికి సమానంగా శొంఠి పొడిని కలిపి, పండు తమలపాకుల రసంలో నానబెట్టి ఎండించిన పొడిని సీసాలో భద్రపరుచుకొని, పావుచెంచా కన్నా తక్కువ పొడిని తేనెతో గంగరించి తీసుకొంటే? విరేచనాలు ఆగుతాయి. లఘుసహిత శేఖర రసం పేరుతో ఈ ఫార్ములాని కొన్ని కంపెనీలు తయారుచేసి అమ్ముతున్నాయి కూడా!
7. వేయించిన బియ్యపు జావ, లేదా నూకలజావ, మరమరాలు (బొరుగులు)తో కాచిన జావ చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. ఎలాంటి అపకారం చెయ్యదు. కడుపు నింపుతుంది. రోగిని నీరసం కానివ్వదు.
8. బార్లీ, సగ్గుబియ్యాలతో జావలు కాచుకొని ఇలానే తాగించండి. పాలు మాత్రం తగలనివ్వవద్దు.
9. నెయ్యి, వెన్న, పెరుగు, మజ్జిగ నాలుగూ విరేచనాల వ్యాధిలో మేలు చేసే అంశాలు.
10. నేతితో గసగసాలు వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే విరేచనాలు ఆగుతాయి.

11. చల్లారిపోయిన వస్తువులు, చద్ది వస్తువులు, అతి చల్లని పదార్థాలు అతిసార వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి.
12. పిండివంటలు, బెల్లం వేసినవీ, చెరుకురసం, మద్యం హాని కల్గిస్తాయి విరేచనాలు పెరిగేలా చేస్తాయి.
13. ఎర్రగుమ్మడి, దోస, కంద, ఆలు, వెల్లుల్లి, పుల్లబచ్చలి, బచ్చలి, గోంగూర ఇవి చాలా అపకారం చేస్తాయి.
14. అతిసార వ్యాధిలో చన్నీటి స్నానం, తలారా స్నానం ఈ వ్యాధి తగ్గేవరకూ చెయ్యకుండా వుంటే మంచిది.
15. పొగ తాగడం, పొగాకు పదార్థాలు నమలడం కూడా హానికరమే!

చివరగా ఒక మాట :

విరేచనాలు ఎప్పుడూ ప్రాణాపాయ స్థితి వరకూ తీసుకెళ్తే మొదటి విరేచనం నుంచే జాగ్రత్త పడమని వైద్యులు చెప్తారు.

ఉదయ భాస్కర రసం, గ్రహణీగజాకేసరి ఔషధాలు రెండింటినీ అవసరం అయితే మూడు నాలుగు సార్లు రోజు మొత్తం మీద వాడుతూ వుంటే, విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాల్ని వాడబోతు ముందు వైద్యుని సలహా పొందడం అవసరం. అన్నిటికన్నా ముఖ్యవిషయం- ఒట్టు పెట్టుకొని, బైట ఆహార పదార్థాలు తినకుండా వుండగలగడం మరిగేంత సేపు నీటిని బాగా కాచి చల్లార్చి మాత్రమే తాగడం అనే రెండు చర్యలు తీసుకోవడం అతిసార వ్యాధిలో అతి ముఖ్యమైన అంశాలని మరిచిపోకండి!

అమీబియాసిస్

ఇతర వ్యాధులతో పోల్చినపుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు చెప్పడం జరిగిందనాలి. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ గురించి, జీర్ణప్రక్రియ గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాల్లో చెప్పిన విషయాలు ఈనాటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తున్నవాటికి భిన్నం కావనీ, చాలాచోట్ల అదనపు విషయాలు కన్పిస్తాయని కూడా అర్థం అవుతుంది.

శాస్త్రపరమైన అంశాల జోలికి వెళ్ళకుండా అమీబియాసిస్ వ్యాధి గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెప్తుందో మొదట అర్థం చేసుకుందాం.

1. అతిసార వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాలన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధికి కారణం అవుతాయి.
2. ఏ కారణం చేత విరేచనాల వ్యాధి కల్గినా, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి గానీ, అది తగ్గిన తర్వాత గానీ, తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తగినన్ని తీసుకోకపోవడం వలన కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.
3. ఎంత ఆహారం, ఎలాంటిది తీసుకున్నారనే దాని కన్నా, ఎవరి జీర్ణశక్తి ఎంత అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న! జీర్ణశక్తిననుసరించి తగినంత ఆహారమే తీసుకోగలిగితే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా ఆగుతుంది. జీర్ణశక్తి తక్కువ, కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం ఎక్కువ అయినప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధి కడుపులో అలజడిని సృష్టిస్తుంది.
4. జఠరాగ్నికి 'పుట్టిల్లు' అనదగిన పేగు భాగాన్ని "గ్రహణి" అంటారు. జఠరాగ్నిని చెడగొట్టి, మందగింపచేసే ఆహారాలు తీసుకున్నప్పుడు ఈ గ్రహణి అనే అవయవం చెడినట్టు లెక్క! అందుకని ఈ వ్యాధిని "గ్రహణీ వ్యాధి" అని పిలుస్తారు.
5. అమితంగా దప్పిక, ఏ పనీ చేయబుద్ధి కాకపోవడం, అజీర్తి, తిన్నది ఎప్పటికోగానీ జీర్ణం కాకపోవడం, శరీరం బరువుగా వుండటం.... ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి రాబోతుందని హెచ్చరించే అంశాలు. అంటే, పేగుల్లో 'గ్రహణి' అనే భాగం దెబ్బతింటోందని అర్థం!

ఈ ఐదు అంశాల్ని బట్టీ మనకు మౌలికంగా ఒక్క విషయం స్పష్టమైంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి అనేది కేవలం నోటి ద్వారా మాత్రమే కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోందనీ, ఈ ద్వారాన్ని మూసేస్తే తప్ప ఈ వ్యాధికి విమోచనం, విముక్తి లేదనీ, అంటే తీసుకునే ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా అమీబియాసిస్ అనే గ్రహణీ వ్యాధి కడుపులోకి ప్రవేశిస్తోంది. దాన్ని అలాంటి ఆహార పానీయాల్ని ఆపడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి అదుపులో రావడం సాధ్యం అవుతుంది!

ఇప్పుడు అసలు విషయం మీకు అర్ధం అయ్యే వుంటుంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారడానికి కారణం జీర్ణశక్తి మందగించడమేనని! పర్వతాలు పలహారం చేయగల జీర్ణశక్తి వున్న వ్యక్తికి విషం పెట్టినా అరిగించుకొని ఆనందంగా తిరిగేస్తుంటాడు. అదే జీర్ణశక్తి మందంగా వున్న వ్యక్తి అమృతం ఇచ్చినా ఏదోక వ్యాధి లక్షణాన్ని తెచ్చిపెడ్తూనే వుంటుంది! అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఇలానే దీర్ఘవ్యాధిగా మారి విడవకుండా జీవితాంతం వెన్నాడుతూనే వుంటుంది!

అందుకని, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో తరచూ బాధపడేవారు తమకు తాముగా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ఇప్పుడు ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెబుతుందో పరిశీలిద్దాం...

1. పాతబియ్యం, తేలికగా అరిగేవి మాత్రమే తినండి. కొంచెం దోరగా వేయించి వండుకుంటే, తేలికగా అరుగుతాయి.
2. మరమరాలు (వరిపేలాలు) జావలాగా కాచుకొని తాగితే అరుగుదల బాగుంటుంది. సగ్గుబియ్యంజావ, బార్లీజావ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి.
3. కందికట్టు, పెసరకట్టు, చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని కాపాడుతుంది.
4. పెరుగు, దానికన్నా, చక్కగా చిలికిన మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అమృతంలా పనిచేస్తాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందులా ఉపయోగపడతాయి.
5. నువ్వుల నూనెని వంటకాలకు వాడడం మంచిది.అయితే, నూనె అతిగా వాడకూడదు.
6. మంచితేనె, పటికబెల్లం, ఎండుద్రాక్ష, నేరేడు పండు, వెలగపండు, దానిమ్మపండు, పొగడపండు, అరటిపండు, బూడిదగుమ్మడి ఈ వ్యాదిలో తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసిన అంశాలు.
7. లేత అరటి కాయల్ని నిప్పుల మీద కాల్చిగానీ, ఉడకబెట్టిగానీ వండిన కూర ఎక్కువ ఉపయోగపడ్తుంది.

8. పెరుగు పచ్చడి రూపంలో వండిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ మేలుచేస్తాయి.
9. నెయ్యి, వెన్నపూస, మీగడ పేగుల్ని సంరక్షించి అమీబియాసిస్ వ్యాధి నుంచి కాపాడుతాయి.
10. కుందేలు, మేక మాంసాలు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.
11. ఉల్లిపాయలతో చేసిన పెరుగుపచ్చడి (రైతా) మంచిది.
12. కొత్తబియ్యం అన్నం తగ్గిపోయిన అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తిరగబెట్టిస్తుంది.
13. చద్దన్నం, పులిసిపోయిన వస్తువులు, పాచిపోయినవి పొరబాటున కూడా తినకండి.
14. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, చింతపండు వేసి వండిన ఆహార పదార్థాలు, కంద, పెండలం, చేమదుంప, బంగాళదుంప, రేగుపళ్ళు, మామిడికాయలు, నారింజ, ముదిరినకొబ్బరి, పచ్చిదోసకాయ..... ఇవి తిన్నప్పుడు అమీబియాసిస్ వ్యాధిని పిలిచినట్టే అవుతుంది.
15. పాలు, పాలుపోసి వండిన స్వీట్లు, శనగపిండితో వండిన స్వీట్లు అపకారం కల్గిస్తాయి. పాలు ఈ వ్యాధిలో పూర్తిగా నిషేధం.
16. శనగలు, మినుములు, బఠాణీలు, పెసలు, వాటి పిండితో తయారయిన వంటకాలు ఖచ్చితంగా చెరుపుచేసి తీర్తాయని గుర్తించండి.
17. చేపలు, రొయ్యలు, పందిమాంసం, ముదురు కోడిమాంసం పేగుల్ని దెబ్బతీస్తాయి.
18. పొగత్రాగడం, ఆల్కహాలు, గుట్కాలు, జర్దాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అపకారం చెయ్యడమే కాకుండా అల్సర్లు రావడానికి కూడా కారణం అవుతాయి.
19. అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ, అరటి దుంప ీటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలుగా వండుకొని తింటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధ ుులోకి వస్తుంది. పెరుగు కలిపి, తాలింపు పెట్టుకుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.
20. బూడిద గుమ్మడి కాయ లోపలి గుజ్జును కూడా పచ్చిగాగానీ, ఉడికించిగానీ, పెరుగుపచ్చడిగా చేసుకొని తింటే, పేగులకు మేలునిస్తుంది!

అమిబియాసిస్ వ్యాధిలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు

1. ఆయుర్వేద మందులషాపులో గంగాధరచూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, జాతిఫలాది చూర్ణం, వీటిలో ఏది దొరికినా తీసుకొని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. పేగులు దృఢతరం అవుతాయి.
2. అమిబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు విరేచనం ఎక్కువసార్లు అవడమో, అసలు అవకుండా బిగదీసి బాధించడమో చేస్తుంది. కరక్కాయల్లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెలో తీసుకోండి లేదా మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. లేదా, 'త్రిఫలాచూర్ణం' దొరుకుతుంది. దాన్ని ఇలాగే వాడుకోవచ్చు.
3. "హింగ్వాష్టక చూర్ణం" పొడిని అన్నంలో పావుచెంచా మోతాదులో కలిపి నెయ్యి వేసుకొని తింటూ వుంటే మంచిది. రోజూ ఒకసారైనా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. ఇది కూడా ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికేదే!
4. కర్పూరాదివటి లేదా లశునాదివటి, మాత్రలు పూటకొకటి చొప్పున, రెండు మూడు సార్లు వాడవచ్చు.
5. కుటజారిష్ట లేదా బబ్బులారిష్ట అనే మందుని మూడు నుంచి ఆరు చెంచాల మోతాదులో కొద్దిగా నీళ్ళు కలిపి ఆహారం తర్వాత తాగండి. రెండు పూటలా వాడవలసి వుంటుంది.
6. ఇవి మీకై మీరు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తీసుకొని వాడదగిన ఔషధాలు.

గ్రహణీ గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం అనే మరో రెండు ఔషధాలను కూడా మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. ఈ రెండు ఔషధాలూ మా దగ్గరకు వచ్చే రోగుల అవసరార్థం తయారుచేసినవి. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క కేప్సూల్ చొప్పున రెండింటిని రోజూ వాడుకుంటూ వుంటే, అమిబియాసిస్, గ్యాస్ట్రబుల్, విరేచనం సక్రమంగా కాకపోవడం, అల్సర్లు, పేగుపూత, అజీర్తి మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి.

అమిబియాసిస్ వ్యాధి వలన పేగుల్లో జరిగిన నష్టాన్ని సరిచేస్తాయి. విరేచనంలో జిగురు, రక్తం పడటాన్ని తగ్గిస్తాయి. కడుపునొప్పిని నివారిస్తాయి. తీసుకున్న ఆహారాన్ని వంటబట్టేలా చేస్తాయి.

ఈ వంటబట్టించే గుణాన్ని ఇచ్చే విషయంలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎక్కువ మేలు చేసేవిగా ఉంటాయనేది వాస్తవం!

గ్రహణి గజకేసరి, ఉదయభాస్కర రసం ఔషధాలు రెండూ ఈ వ్యాధి విషయంలో మంచి ఫలితాల్నివ్వడం గమనించాము. చిరకాలం అంటిపెట్టుకుని వుండే వ్యాధుల్లో ఈ రోజుల్లో అమీబియాసిస్ ఒకటి. దాన్ని ఆయుర్వేద మార్గంలో అయితే, శాశ్వతంగా నివారించుకునే అవకాశాలు ఎక్కువ!

అయితే, మీరు తీసుకునే జాగ్రత్తలు మాత్రమే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం. డాక్టర్లు, మందులు ఈ ప్రయత్నానికి సహకారం ఇవ్వగలుగుతారంతే!!

"ఇరిటిబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్'

అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధి చిరకాలం అంటిపెట్టుకునే వుంటుంది చాలామంది విషయంలో! ఎందుకంటే, కుడిచేత్తో 'అమీబా' సూక్ష్మజీవుల్ని కడుపులోకి వేస్తూ ఎడమ చేత్తో మందుల్ని మింగుతూ జీవితం అంతా ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించుకొంటోంది మనమే కాబట్టి.

వ్యాధికి కారణం :

ఒకే ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, ఈ వ్యాధి కేవలం నోటి ద్వారా మాత్రమే ప్రవేశిస్తోంది. నోరు మూసేయగలిగితే వ్యాధి ప్రవేశ ద్వారాన్ని మూసేసినట్టే కదా... వ్యాధిని నిరోధించినట్టే కదా... కానీ ఆ పని మనం చెయ్యలేం... సూక్ష్మజీవుల దోషం లేని స్వచ్ఛమైన ఆహారం తీసుకోగలగడం మన వ్యవస్థలో అసాధ్యం... మధ్యతరగతి దిగువ తరగతి మానవులకు అంతకన్నా అసాధ్యం. అందుకనే అమీబియాసిస్ వ్యాధి చిరంజీవిగా వుంటోంది- ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని 'గ్రహణీ వ్యాధి' అంటారు. గ్రహణీవ్యాధి వాత శరీరతత్త్వం గలవారికీ, వాతదోషాన్ని పెంపొందించే పనులు చేసే వారికీ వచ్చినప్పుడు, "వాత దోష ప్రధానమైన గ్రహణీ వ్యాధి" అంటారు.

"వాతజ గ్రహణి' వ్యాధికి చెప్పిన లక్షణాలన్నీ ఆధునికంగా "ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్" అనే పేరుతో కన్పించే వ్యాధికి సమానంగా వుంటాయి. ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్‌నే 'IBS' అని పిలుస్తుంటారు.

వ్యాధి ప్రధాన లక్షణాలు :

కంఠ శోషశ్చ హృత్పీడా తృష్ణా కాస విషూచికే,
అన్నే జీర్ణే సదా ధ్యానం భుక్తే రుగ్వంక్షణే భవేత్
చిరాద్దుఃఖం ద్రవం శుష్కం తన్వామం శబ్ద ఫేనవత్
పునః పునస్సృజే ద్వర్చః కాస శ్వాస మజీర్ణతా
గ్రహణీ వాతజా జ్ఞేయా దీపనై స్తా ముపాచరేత్

అని ఈ వాతగ్రహణీ వ్యాధి గురించి అద్భుతమైన వర్ణన 'బసవ రాజీయం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వుంది.

తరచూ కడుపునొప్పితో కూడిన విరేచనాలు, అప్పుడప్పుడూ జిగురు, ఒక్కోసారి మేక పెంటికలు (Pellates) లాగా గట్టి రాయిలా విరేచనం అవటం అనే బాధలు ఎప్పుడూ తిరగబెడ్తూ వుంటే దాన్ని IBS అని పిలుస్తారు. ఇవి మానసికమైన దిగుళ్ళ వలన పెరుగుతాయని చెప్తారు. వాతగ్రహణీ వ్యాధిలో ఈ లక్షణాలన్నీ వివరంగా వున్నాయి. ఇంకా అదనంగా చాలా విపులమైన విశ్లేషణ కూడా వుంది. పరిశీలించండి.

1. కంఠశోష : గొంతు ఎండిపోయి, ఆర్చుకు పోయినట్లుంటుంది.
2. హృత్పీడ : గుండెని పిండేసి నట్లనిపించడం, గుండెలో నొప్పి, టెన్షన్ పెరిగిపోతే హార్ట్ఎటాక్ అని భయపడేలా నొప్పి పెరిగి వేలకు వేలు ఖర్చు పెట్టాల్సి రావడం.
3. తృష్ణా : అమితమైన దప్పిక ఎన్ని నీళ్ళు తాగినా దాహం తీరకపోవడం.
4. కాస : పొడి దగ్గు మాటిమాటికీ కన్పించడం.
5. విషూచీ : నీళ్ళ విరేచనాలు జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు మలంతో గానీ, మలం లేకుండా గానీ పల్చని విరేచనాలు కావడం, కడుపునొప్పి, వేదన.
6. అన్నే జీర్ణే సదాధ్యానం భుక్తే : తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాక మునుపే ఆహారం తీసుకోవాలని అనిపించడం, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం, కొంచెం సేపవగానే మళ్ళీ ఆకలి... ఇలా బాధిస్తుంటుంది జీర్ణప్రక్రియ.
7. రుగ్వంక్షణే : గజ్జల్లోంచి పైకి లాగినట్లు పోట్లు.
8. చిరాద్దుఃఖం : నిత్య దుఃఖితుడిలా, ఏదో కోల్పోయిన వాడిలా దిగులు, ఆందోళన, భయం, విచారాలతో దిగాలుగా వుండడం.

9. ద్రవం : పల్చగా, జిగురు రక్తంతో కలిసి గానీ, అవి లేకుండా గానీ విరేచనం కావడం.
10. శుష్కం : ఎండి పోయినట్లు గట్టిగా, ముక్కి ముక్కి విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం.
11. తన్వమం : కొద్దిగా, అజీర్తిగా జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలతో కూడిన (undigested Food particles) విరేచనం కావడం.
12. శబ్ద : పెద్ద శబ్దంతో విరేచనం అవడం.
13. ఫేనవత్ : నురుగు నురుగుగా విరేచనం కావడం.
14. పునఃపునస్సృ జేద్వర్చ : అంటే, మాటికీ కడుపు నొప్పితో కూడిన విరేచనం నీళ్ళుగా గాని, పల్చగా గాని, గట్టి రాయిలా గానీ అవుతూ వుంటుంది.
15. కాస శ్వాస : ఈ లక్షణాలన్నీ వున్నప్పుడు దగ్గు ఆయాసాలు కూడా కన్పిస్తూ వుంటాయి.
16. అజీర్ణతా : అందువలన అజీర్తి ప్రధానంగా ఏర్పడి అన్నహితవు కలగకపోవడం, సరిగా ఆహారం తీసుకోలేక పోవడం మనిషి నీరసించి, నిరుత్సాహంగా తయారౌతాడు. నిత్య దుఃఖితుడుగా, నెగెటివ్ తరహా ఆలోచనలకు ఇది కూడా కారణం అవుతుంది.
17. దీపనై స్తా ముపాచరేత్ : దీనికల్లా జీర్ణశక్తిని పెంపొందింప చేయడమే మందు!

ఇదీ IBS అనే చిరకాల అమీబియాసిస్ అంటే, వాతగ్రహణి వ్యాధి కథ! ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం దీనికి కారణం మానసిక అంశాలే ప్రధానంగా కన్పిస్తున్నాయంటుంది. అలాగని ఇది మనోవ్యాధి కాదు. మన ఆలోచనల సైడ్ ఎఫెక్ట్. ఈ IBS వ్యాధి అంటే సబబుగా వుంటుంది.

చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం వంటి లక్షణాలు తక్షణం వాత దోషాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వలన పేగులు బాగా దెబ్బతిన్న వ్యక్తుల్లో ఈ చింతశోకం భయం, దుఃఖం వంటివి కల్గినప్పుడు ముఖ్యంగా IBS అనే వాతగ్రహణీ వ్యాధి ఏర్పడుతుంటుంది.

ఇంకా చాలా వివరాలున్నాయి. అయితే "కలం" విలువైంది కదా! ఒక్కమాట!

వ్యాధి నివారణ :

జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటే IBS రాదు. వాతం పెరగదు. వాత వ్యాధులేవీ రావు. వాతగ్రహణీ వ్యాధి కూడా రాదు.

"గ్రహణీ గజకేసరి" అనే ఔషధాన్ని వాడుతూ మెడిటేషన్, ధ్యానం యోగ వంటివి అవలంబిస్తూ నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని వదిలేసి, మానసిక ప్రశాంతతని సాధించుకోగలిగితే IBS వ్యాధి నించి విముక్తి లభించినట్లే! ముందు మనం మారాలి. మన ఆలోచనల్లో పాజిటివ్ దృక్పథం- పెరగాలి.

"అనుకూల వేదనా సుఖం
ప్రతికూల వేదనా దుఃఖం"

అంటుంది యోగ శాస్త్రం. 'అనుకూల వేదన' (Sweet Agony) నిర్మాణాత్మక ఆలోచనల్ని పెంపొందింప చేస్తుంది. మన ఆలోచనలు నిర్మాణాత్మకమైనవిగా వుంటే, నెగెటివ్‌గా ఆలోచించే తీరికే వుండదు మనకి!

అన్ని అనారోగ్యాలకూ మూలం మలబద్ధత, కడుపు ఉబ్బరం

వేగంగా కదిలేవాటిని వేగాలంటారు. మనలో చాలా వేగాలున్నాయి.

మలం, మూత్రం, శుక్రం, ఆవులింత, తుమ్ము, అపానవాయువు, దప్పిక, ఆకలి, నిద్ర, దగ్గు, ఆయాసం... ఇవన్నీ శరీరంలో వేగంగా కదిలే అంశాలే.

వేగాన్ని లెక్కకడితే, మలమూత్రాలు గానీ, తుమ్ముగానీ, ఆవులింతగానీ గంటకు అనేక కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రవర్తిస్తుంటాయి. అందుకని, వీటిని ఆయుర్వేద శాస్త్రం వేగాలని పిలిచింది!

కడుపు ఉబ్బరం గురించి మాట్లాడుకోబోయే ముందు, ఈ వేగాల గురించి మాట్లాడవలసిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే, ఈ వేగాల్లో దేన్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించినా వెంటనే కడుపు ఉబ్బుతుంది కాబట్టి...

వేగాల్ని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడాన్ని "వేగనిరోధం" అంటారు. "నవేగాన్ ధారయతి" ఏ వేగాన్నీ ఆపాలని ప్రయత్నించకండి- అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో విపులంగా ఈ వివరాలు చెప్తూ హెచ్చరించింది.

ఇక్కడే ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం కూడా చెప్పుకోవాలి. ఆపుకోడానికి వీల్లేని ఈ వేగాల్ని "అధారణీయ వేగాలు" అంటారు. ధారణ (ఆపడం) కుదరని వేగాలని అర్థం. వీనిని ఆపితే అనేక జబ్బులు ఏర్పడతాయని కూడా అర్థం.

ఇది చదివాక మీకో సందేహం కలిగివుండాలి. "ఆపుకోకూడని వేగాలు" అన్నారంటే, ఆపుకోవలసిన వేగాలు వేరే ఏవో వుండి వుంటాయని మీ సందేహం నిజమే! ఆపుకోవలసిన వేగాల్ని- "ధారణీయ వేగాలు" అంటారు. అవేమిటో చూద్దాం...

1. మనసుతో చేసే దుస్సాహసం 2.నోటితో చేసే దుస్సాహసం 3.శరీరంతో చేసే దుస్సాహసం 4. లోభం 5.శోకం 6.భయం 7.కోపం 8.అహంకారం 9.సిగ్గుమాలినతనం 10.ఈర్ష్య 11.'రుచి'కి లొంగిపోవడం 12.పరద్రోహచింతన... ఇలాంటివన్నీ మన శరీరంలో చాలా వేగంగా పరుగులు తీస్తాయి. ఇవి లెక్కించడానికి సాధ్యంకానంత వేగంగా కదిలే "వేగాలు". వీటిని ఎంత అదుపులో వుంచితే, ఎంత ఆపుకోగలిగితే, ఎంత ధారణ చేస్తే ఆరోగ్యం అంత బావుంటుంది.

సరే- మళ్ళీ కడుపు ఉబ్బరంలోకి వద్దాం!

వేగాలను ఆపితే రోగాలు వస్తాయని మనం మొదటగా చెప్పుకొన్న అంశంలోకి వద్దాం. ఆపకూడని వేగాలలో మలమూత్రాలు, అపానవాయువులు ముఖ్యమైనవి. ఈ మూడింటినీ ఆపుకోవడం కారణంగా 'వాతదోషం' శరీరంలో పెరిగి ఉదావర్తం అనే వ్యాధిని తెచ్చిపెడ్తుంది- అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఉదావర్తంలో కడుపు ఉబ్బరం ముఖ్యమైన లక్షణం.

మలబద్ధత మనం చేజేతులా తెచ్చుకునేదే!

ప్రవహించే నదికి అడ్డుకట్టవేస్తే ఏమౌతుంది? అడ్డుకట్టకి ఇవతలవైపు నీరు నిలిచిపోయి, నీటి మట్టం పెరిగిపోతూ వుంటుంది. అలా పొట్ట 'ఉద్భాతం' (ఉబ్బు) చెందుతుంది కాబట్టి ఈ వ్యాధిని ఉదావర్తం (ఉబ్బరం) అన్నారు.

మలం ప్రవహించడం ఆగిపోతే- అంటే, విరేచనాన్ని ఆపకుండా ఆపేసినట్లయితే 'మలబంధం (Constipation) ఏర్పడుతుంది.

మనపనుల హడావిడిలో మనం ఉండి, ఈ పని పూర్తయ్యాక వెడదాం, మధ్యాహ్నం భోజనం అయ్యాక తీరిగ్గా వెడదాం... రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వెడదాం... ఇలా ఎప్పటికప్పుడు వాయిదా వేస్తూ, విరేచనానికి వెళ్ళకుండా నిరోధించుకుని "మలబద్ధత"ని చేజేతులారా మనమే తెచ్చి పెట్టుకొంటున్నాం.

మలవిసర్జన చేసే అలవాటు గడియారం గంట సమయానికి కొట్టినంత ఠంచనుగా వుంటుంది. ఆ టైముకి ఇతర అడ్డంకులు పెట్టుకోకుండా ఆ పనిని పూర్తి చేసేసినట్లయితే, "కాల విరేచనం" అయిపోతుంది. "ఓపని అయిపోయింది" అనిపిస్తుంది. ప్రాణానికి హాయిగా వుంటుంది. మనం అనాలోచితంగా ఈ కాలవిరేచన ధర్మాన్ని వాయిదా వేసినందువలనే మలబద్ధత అనేది ఒక వ్యాధిగా చాలామందిని బాధిస్తుంటుంది. మలబద్ధతకు ఇంకా అనేక ఇతర కారణాలున్నప్పటికీ, "వేగనిరోధం" చేయడం ముఖ్య కారణం అని స్పష్టంగా చెప్పవలసిన బాధ్యత వుంది! ఈ మలబద్ధత ఉదావర్త వ్యాధికి కారణాల్లో మొదటిదని మనవి!

విరేచనం పరీక్షకన్నా ముందు, రోగికి ఉదావర్తం వున్నదేమో ముందు పరీక్ష చెయ్యమంటాడు చరకుడు. చరకుడి దృష్టిలో ఉదావర్తం (కడుపు ఉబ్బరం) ఒక వ్యాధి లక్షణం (Symptun) కాదు. అది వ్యాధేనంటాడు. వేరే వ్యాధిలో ఏర్పడే ఒక వ్యాధిలక్షణం కాదని, అదే స్వయంగా ఒక వ్యాధిగా బాధిస్తుందనీ చరకుడి ఉద్దేశ్యం!

సుశ్రుతుడు, వేగ నిరోధం వలన మాత్రమే కాకుండా అపథ్యకరమైన భోజనం వలన కూడా ఉదావర్తం వస్తుందని నిరూపించాడు.

మలమూత్రాల ద్వారానూ, అపానవాయువు ద్వారానూ శరీరంలోని బైటకు పోవలసిన దోషాలను ఆపుకోవడం కారణంగానూ, శరీరానికి సరిపడని, అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం కారణంగానూ ఆయాదోషాలు అధోగమనంలో బైటకు పోకుండా ఆగిపోయి ఊర్ధ్వగమనంలో పైకి వ్యాపించడం మొదలుపెడతాయి.

ఆగిపోయిన మలం వాతాన్ని వర్తులాకారంలో పైకి నెట్టుతుంది కాబట్టి దీన్ని "ఉదావర్తం" అన్నారు.

ఇక్కడిదాకా విరేచన బద్ధత అనేది ఉదావర్త వ్యాధిని ఎలా తెస్తోందో అర్థం అయ్యింది కాబట్టి, అది అనేక వ్యాధులకు ఎలా కారణం అవుతోందో మనం తేలికగా అర్థం చేసుకోవడానికి కూడ వీలౌతుంది ఇంక!

మొలల వ్యాధి

'అరి' అంటే ఆసనంలో అగ్నికీలలు... "మొలలు" అంటే అర్థం ఇది! శత్రువులా బాధిస్తాయి కాబట్టి, వీటిని అర్శస్సులని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలిచారు! హెమరాయిడ్స్ అని ఆధునిక వైద్యంలో వ్యవహరిస్తారు.

సాధారణంగా వ్యాధులన్నీ వాతదోషం, పిత్తదోషం, కఫదోషం ప్రధానంగా గాని, రెండు దోషాలు కలిసి గానీ ఏర్పడుతుంటాయి. వ్యాధి తీవ్రమైనదైనప్పుడు మూడు దోషాలు కలిసి బాధిస్తాయి. మొలలు పుట్టడమే మూడుదోషాలూ చెలరేగిన స్థితిలో ఏర్పడతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం విశదీకరిస్తోంది.! మూడు దోషాలూ పెరిగే పరిస్థితి శరీరంలో ఏర్పడటానికి ముఖ్యకారణం కడుపులో అగ్నిబటం సరిగా లేకపోవడం, మలబద్ధత ఏర్పడడం అని గమనించాలి!

మలం సక్రమంగా వెళ్ళవపోవడాన, మలద్వారం చుట్టూ వున్న 'సిరలు' అనే రక్తనాళ్ళాల్లో వత్తిడి పెరిగి, ఆ ప్రాంతంలో రక్త ప్రసారంలో మార్పులు ఏర్పడతాయి.

దీని ఫలితంగా ఆ ప్రాంతంలోని సిరలనే రక్తనాళాల్లోంచి చిన్న మొలల వంటివి బయల్దేరి, చుట్టూ వున్న మాంసాన్ని, దానిపైన కొవ్వుని, దానిపైన చర్మాన్ని దుష్టిచెందిస్తూ, చిన్న చిన్న మాంసాకురాలు బైటకు వస్తాయి. అంటే, ఇందులో వాతపిత్త కఫ దోషాలు, ఆసనం చుట్టూ వున్న చర్మం, కొవ్వు, మాంసం, రక్తనాళాలు, రక్తం... ఇన్నీ ఒకేసారి దుష్టి చెందడం కారణంగా అర్శస్సులు అనే మొలల వ్యాధి ఏర్పడుతోందని అర్థం చేసుకోండి! శాస్త్రం ఎప్పుడూ సాంకేతికంగా చెప్తుంది. దాన్ని జన సామాన్యానికి అర్థం అయ్యేలా, విడమరిచి తేలిక భాషలో చెప్పడం కోసం ఇంతగా సరళీకరించి వివరించడం జరుగుతుంది!

ఆసనం (RECTUM- మలద్వారం) చుట్టూ వున్న సిరల అమరిక ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. అందుకని మొలలు అనేవి ఆసన ద్వారం దగ్గరే వస్తాయి.

ఇటువంటి మొలకలే చెవుల్లోనూ, కళ్ళల్లోనూ, స్త్రీ పురుష జననాంగాలదగ్గ, బొడ్డు దగ్గర కూడా రావచ్చు! ప్రస్తుతం ఆసనం దగ&గర మొలల గురించి మాత్రమే మనం చర్చిస్తున్నాం.

ఆసనం (RECTUM) లో మూడు వళులు ఉన్నాయి. లోపలి వైపున వుండే 'వళి' ని ప్రవాహిణి అనీ, మధ్యలో వళిని విసర్జని అనీ, బైట భాగంలో వుండే వళిని

గ్రహిణీ లేక సంకోచినీ అనీ అంటారు. బైట వైపున ఏర్పడే మొలలు External piles అనేవి ఈ సంకోచినీ - వళిలో వస్తాయి. లోపలివైపున వళులలో వచ్చే మొలల్ని Internal piles గా వ్యవహరిస్తారు.

ఆయా దోషవాల ఆధారంగా మొలల వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలు రకరకాలుగా వుంటాయి మొలల వ్యాధితో బాధపడే వారిలో అన్ని లక్షణాలు ఒకేలా వుండక పోవడానికి కారణం వారి వారి శరీర తత్త్వాలు, వ్యాధికి కారణమయ్యే రీతిలో రోగి ఆహార విహారాలు, వఅందువలన పెరిగిన దోషాలు రకరకాల లక్షణాలు కన్పించడానికి కారణం!

1. వాతం దుష్టి చెందినప్పుడు , విపరీతమైన "తీపు" పుడుతుంది. ఆసనం బిగుసుకు పోయినట్లవుతుంది. మొలలు గులాబీరంగులో వుంటాయి. కడుపులో నొప్పి, విరేచనం వుండలు వుండలుగా చాలా కష్టంగా, బలవంతంగా ముక్కి ముక్కి వెళ్ళవలసి వస్తుంది! దగ్గు, ఆయాసం, త్రేన్పులు, పొట్ట ఉబ్బరం వంటి బాధలు కూడా తోడుగా వుంటాయి.

2. పిత్తం దుష్టి చెందినప్పుడు అంటే బాగా వేడి చేసినప్పుడు మొలలు పచ్చగా ఎర్రగా కన్పిస్తాయి. చాలా మృదువుగా వుంటాయి. విరేచనం కూడా వేడిగా, పచ్చగా అవుతుంది. రోగికి శరీరంలో మంటలు పుడుతున్నట్లనిపిస్తుంది. అమితమైన దప్పిక కలుగుతుంది. కడుపులో మంట, పోట్లు కలుగుతాయి. ఆసనంలో నిప్పులు పోసినట్లు మండిపోతూ వుంటుంది!

3. శ్లేషదోష: పెరిగినప్పుడు, శరీరం అంతా బరువుగా వుంటుంది. ఆసనం దగ్గర నొప్పితో పాటు లోపలేదో బరువు పెట్టినట్లనిపిస్తుంది. కొంచెం దురద కూడా అనిపిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం మూత్రవ్యాధులు కూడా తోడుగా వుండవచ్చు,! మలంతో పాటుగా కఫం పుడుతూ వుంటుంది. లేదా మ్యూకస్ (జిగురు) పడవచ్చు. అజీర్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. అన్నహితవు తగ్గిపోతుంది.

4. మూడు దోషాలు ప్రకోపించినప్పుడు ఈ మూడింటి లక్షణాలూ కన్పిస్తూ వుంటాయి.

5. మొలలు అన్ని వేళలా రక్తస్రావాన్ని కల్గించవు. శరీరంలో బాగా వేడి పెరిగి పోయినప్పుడే రక్తస్రావం అవుతుంది. అందుకని పిత్తదోషంలో కన్పించే

లక్షణాలన్నీ రక్తస్రావం అయ్యే మొలల్లో వుంటాయి. (Bleeding piles) ఒకోసారి, విరేచనానికి వెళ్ళి, అందుకోసం ప్రయత్నించినప్పుడు, నీళ్ళ విరేచనం బైటకు కొట్టినంత వేగంగా ఈ మొలల్లోంచి రక్తం చిమ్ముతుంటుంది కూడా!

రక్తస్రావం అవుతున్న వారు ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకొని, బాగా చలవ చేసేవి తీసుకోవడం అవసరం అన్నమాట!

మొలలకు చికిత్స

మొలల్ని నాలుగురకాలుగా చికిత్స చేస్తారు.

1. కడుపులోకి మందులు వేయడం ద్వారా మొలల్ని కంట్రోల్ చేయడం.
2. క్షార పదార్థాన్ని మొలలవైపున వుంచడం ద్వారా, మొలకలు మాడి పోయేలా చేయడం.
3. శస్త్ర చికిత్స ద్వారా మొలల్ని తొలగించడం.
4. అగ్నికర్మ (CAUTERISATION) ప్రక్రియ ద్వారా మొలల్ని మాడిపోయేలా చేయడం.

వీటిలోని ఔషధాల ద్వారానూ, శస్త్ర చికిత్స ద్వారానూ చేసే ,చికిత్సలు శ్రేష్టంగా వుంటాయి. ఈ వేగ ప్రపంచంలో తగినంతగా ముదిరిపోయిన మొలల్ని అనవసరంగా మందుల పేరుతో కాలయాపన చెయ్యకుండా శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తొలగించడమే మంచిది!

ఆఫరేషన్ చేసేటంత పక్వావసస్థకి మొలలు ఇంకా రానివారి కోసం, ఆపరేషన్‌కు అనుకూలత లేని వారి కోసం - కడుపులోకి మందుల ద్వారా మొలల్ని కంట్రోల్ చేసే ఉపాయాలు అనేకం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను.

1. మొలలు తగ్గాలంటే, మొదట అగ్ని బలం పెరగాలి అంటే జీర్ణ వ్యవస్థ బలసంపన్నంగా ఉండేలా చూసుకోగలగాలి. అందుకు అవసరమైన ఔషధాలు వాడుకోవడం అవసరం కావచ్చు కూడా!
2. విరేచనం సరిగ్గా గడియారం గంట కొట్టినంట సమయానికి రోజూ ఒకటీ లేదా రెండు సార్లు ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి.!
3. పిప్పళ్ళు, మోడి, చవ్యం, చిత్రమూలం, శొంఠి, మిరియాలు, కాటుకరోహిణి,-ఇవి జఠరాగ్నిని జ్వలింప చేసే వాటిలో ముఖ్యమైనవి! ఇవన్నీ మూలికలు అమ్మే

షాపులోనూ పెద్ద పెద్ద కిరాణా కొట్లలోనూ దొరుకుతాయి. ఈ ఏడింటినీ సమాన తూకంలో తీసుకుని మెత్తగా నూరిన చూర్ణంలో తగినంత ఉప్పు లేదా పంచదార కలుపుకొని సీసాలో అట్టె పెట్టుకొని రోజూ ఓ అరచెంచా నుంచి చెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగుతూ వుంటే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నంత కాలం మొలలు చెలరేగకుండా వుంటాయి.

4. రక్తస్రావం అవుతున్న మొలల్లో శరీరంలో వేడిని తగ్గించే ఉపాయాల్ని పాటించాలి.! అలాంటప్పుడు వాడే మందులు, ఆహారం కూడా చాలా సౌమ్యంగా పని చేసేవిగా వుండాలి.
5. 'మజ్జిగ' – రక్తమొలల్లో అమృతంగా పనిచేస్తాయి. సాధ్యమైనన్ని సార్లు మజ్జిగని తీసుకోవడం అన్ని రకాల మొలల్లోనూ, ఉపయోగకరంగా వుంటుంది!
6. తరచూ విరేచనాలకూ వేసుకోవడం కోసం ఆముదం వాడడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది. ముఖ్యంగా వాతం బాగా వున్నప్పుడు ఇది అవసరం కూడా!
7. "హింగ్వాష్టక చూర్ణం" అరచెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతుంటే జీర్ణశక్తి బలంగా వుండి, పేగుల్లో కదలిక కలిగి, విరేచనంగా ఫ్రీగా అయ్యే గుణం పేగులకు సంక్రమిస్తుంది.
8. రక్త మొలల్లో మృదువుగా విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. MILD LAXATIVES వాడుకోవాలి.
9. వేడిని తగ్గించడం కోసం ప్రవాళపిష్టి, ముక్తపిష్టి, ముక్తా సుక్తిభస్మ – ఇలాంటి వాటిని అతిమధురం చూర్ణంతోగాని, త్రిఫలా చూర్ణంతో గానీ కలిపి వాడుకొంటే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. అయితే ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మేరకు వాడుకోవడం అవసరం!
10. గుడూచి సత్వం, (తిప్పసత్తు) నాగకేసరాల చూర్ణం ఏలకులు, సుగంధిపాల వేళ్ళ మధ్య పుల్లని తీసేసి పైన బెరడు మాత్రమే దంచి తీసిన చూర్ణం, శొంఠి, వీటిని మెత్తగా చూర్ణించిన పొడిన ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని, రోజూ పాలలో అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ కలిపి, బాగా మరిగించి వడగట్టుకొని తాగుతుంటే, వేడి తగ్గుతోంది. మొలలురక్తం స్రవించడం ఆగుతుంది.

11. బూడిద, గుమ్మడి కాయని ఆహారపదార్థంగా వండుకొని తింటూ వుంటే, వేడి తగ్గుతుంది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. వాత తీవ్రత కూడా కదుపులోకి వస్తుంది. అన్నిరకాల మొలల్లోనూ మేలు చేస్తుంది. సొరకాయని ఉపయోగించినట్లే బూడిద పట్టిన గుమ్మడికాయని కూడా వండుకోవచ్చు! కాయని తురిమి, ఆ పచ్చి తురుములో పెరుగు కలుపుకొని తాలింపు పెట్టుకొని తినిచూడండి... ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. ఇది రక్త మొలల్లో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

దంత్యారిష్ట, అభయారిష్ట, జాతిఫలాడివటి, బృహతుకారణ మోదకం! కాంకాయన వాటి చంద్రప్రభావటి ఇలాంటి అనేక ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినవి దొరుకుతున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా మీద వాటిని వాడడం మంచిది.

మలద్వారం జారడం

సాధారణంగా మలబద్ధతవలన గట్టిగా ముక్కడం కారణంగా మలాశయం (గుదం) బైటకు వచ్చి, ఎర్రని కండ జారిందండీ – అంటాడు రోగి.

1. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసుకోండి. ముక్కవలసిన పనివుండకూడదు. తెల్లతెగడవేరు గాని సునాముఖి వేరునిగానీ మెత్తగా దంచిన పొడిని చిక్కని కషాయంగా కాచుకుని గానీ నేరుగా మజ్జిగలో కలుపుకొని గానీ తాగుతూ వుంటే, విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. మలద్వారం జారదు.
2. శిలాజిత్యాది యోగం ఔషధాన్ని ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున తీసుకొంటూ వుంటే మలద్వారం సాగిపోయింది దృఢంగా అయి, బైటకు జారడం ఆగుతుంది.
3. సీతాఫలం చెట్టు ఆకుల్ని ఎండించి దంచినపొడిని భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని, గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే, మలద్వారం బలసంపన్నం అవుతుంది.
4. మలద్వారం మరీ ఎక్కువగా సాగిపోయి, ఆగకుండా జారిపోతున్నప్పుడు చిన్న ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచేస్తారు. శస్త్రవైద్యుని సలహా పొందండి.

నోటి దుర్వాసన

నోటి దురావసనకు సాధారణంగా మలబద్దత ముఖ్యకారణం అవుతుంది. ఇంకా వేరే కారణాలు కూడా వున్నాయి. అది పోయేందుకు ఈఉపాయాలు పాటించండి.

1. తమలపాకులు నాలుక మీద జిగురును పోగొట్టి దుర్వాసనవి పోగొడుతుంది. వక్కపొడి, పుగాకు ఇలాంటివన్నీ కలిపి మింగాల్సిన అవసరం లేదు. నేరుగా తమలపాకు ఒక్కదాన్ని తినవచ్చు కూడా. మరీ ఎక్కువగా తింటే వేడిని కల్గిస్తాయి.
2. సునాముఖి ఆకు కషాయం తాగుతుంటే, విరేచనం ఫ్రీగా అవ్వడమే కాకుండా నోటి దుర్వాసన కూడా పోతుంది.
3. 'సన్న రాస్నం' అనే మూలిక పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. సన్నందుంప రాష్టం కళింగా రాష్టం అని కూడా పిలుస్తారు. సువాసనగా, వగరుగా,కారంగా వుంటుంది. దీని చిన్న ముక్కని నోట్లో పెట్టుకొని రసం మింగుతుంటే నోటి దుర్వాసన పోయి, నాలుక శుభ్రపడ్తుంది.
4. వెల్లుల్లి దుర్గందాన్ని పోగొడ్తుంది. కానీ, నూనెలో వేయించిన వెల్లుల్లిని తిన్నవారినోట్లోంచి వెల్లుల్లి దుర్గంధం భరించలేనిదిగా వుంటుంది. అందుకని నోటి దుర్వాసన పోగొట్టుకోవాలంటే, వెల్లుల్లి గర్భాన్ని ఒకదాన్ని నమలకుండా మింగితే నోటిదుర్వాసన పోతుంది.
5. దాల్చిన చెక్క సోంపు, జీలకర్ర,జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం - వీటిలో దేనిని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతున్నా నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.

అమితంగా ఆకలి (BULIMIA)

ఆకలి అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువగా వుండటాన్ని బులీమియా అంటారు. సాధారణంగా మానసిక కారణాలవలన ఈ బులిమియా ఏర్పడుతుందంటారు. మానసిక వికారం ఆకలిమీద ప్రసరించి ఆకలి వికారంగా పరిణమిస్తుంది. దీన్ని బులీమియా అంటారు. ఇంకా ఇతర కారణాలూ వున్నాయి.

మెదడులో హైపోథాలమస్‌లో ఏదైనా తేడా ఏర్పడినప్పుడు ఆకలి విపరీతంగా పుట్టే అవకాశం కూడా వుంది.

నులిపురుగులు, టేప్ వర్మ్ వంటి పెద్ద పురుగులు కడుపులో పెరుగుతున్నప్పుడు కూడా ఈ విధంగా అమిత ఆకలి కల్గవచ్చు. వ్యాధిని బట్టి చికిత్స చేయవలసి వస్తుంది.

మానసిక వ్యాధులను , క్రిమిదోషాలకు, మెదడు వ్యాధులకూ, షుగర్ వ్యాధికి లివర్ వ్యాధులకూ థైరాయిడ్ వ్యాధులకూ అవసరమైన చికిత్సలు తీసుకొంటూ అదనంగా ఈఔషదాలను వాడటం మంచిది.

కేవలం ఆకలిని తగ్గించడం అనే విషయాన్నే లక్ష్యంగా తీసుకొని చికిత్స చేసినందువలన ఉపయోగంవుండదు. రోగికి అవగాహన కల్గించడం కోసం ఈ వివరాలు అందించడం జరుగుతుంది.

వాత పిత్త దోషాలను అదుపుచేసే ఆహార విహారాలు, ఔషధాలు ప్రత్యేకంగా ఇందుకోసం ఉపయోగించడం అవసరం.

1. నేల తంగేడు రోడ్డు పక్కన కన్పించే మొక్క రైతుల సహకారంతో చాలా ప్రాంతాలవారు దీన్ని సంపాదించుకోవచ్చు. బహుశా మూలికలు అమ్మే షాపుల్లోకూడా ఇది దొరకవచ్చు.

ఈ నేల తంగేడు మొక్కని సమూలంగా తీసుకొని, శుభ్రపరచి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని

1/2 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని గింజ తీసేసిన ఖర్జూరం పండుతో బాగా నూరి కలిపి తింటే, అమితంగా ఆకలి, అమితంగా దాహం తగ్గుతాయని కొన్ని ఆయుర్వేద గ్రంధాల్లో వుంది.

బోడతరం అనే మొక్కని 'ముండీ' అని పిలుస్తారు. ఇది కూడా రైతు సహకారంతో సంపాయించుకోవాల్సిన మొక్కే. అయితే దీనికి అతి ఆకలినిఅ అణచడంతోపాటు, మానసిక వ్యాధులను కూడా అదుపుచేసే శక్తి వుంది. దీన్ని సమూలం దంచి, ఎండించిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో కొన్నాళ్ళపాటు పంచదార కలిపి గానీ, తేనెతోగాని రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటూ వుంటే మంచిది.

వాయువిడంగాలు ఆకలిని అదుపు చేయడానికి బాగా తోడ్పడతాయి. వీటిని నేతితో వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో గాని , కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని అన్నంలో గానీ తీసుకోవచ్చు. చక్కటి కషాయం కాచుకొని కూడా తాగవచ్చు.

అరచెంచా పొడి వరకూ రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు. కడుపులో నులిపురుగుల్ని పోగొట్టడం, విరేచనం చేయడం, పేగుల్లో దోషాల్ని తగ్గించడం, దీనికున్న ధర్మాలు. ఇంకా చాలా ఉపయోగాలున్నాయి. అమిత ఆకలి వున్నవారికి ఈ విడంగాల్ని తినిపిస్తే ఫలితం కన్పిస్తుంది. స్థూలకాయాన్ని నిరోధించడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. దీన్ని వాడ్తున్నప్పుడు మూత్రం రంగు మారి వెళ్తూ వుంటుంది. ఖంగారు పడనవసరం లేదు.

స్థూలకాయానికి అజీర్తి కారణం

మన ఆహారపు అలవాట్లు, మన జీర్ణ శక్తి ఈ రెండింటి మధ్య స్పష్టమైన సమతుల్యత లేకపోవడాన పొట్ట లోపలి అవయవాలు దెబ్బ తింటాయని మీకు తేలికగానే అర్థం అయ్యింది కదా... అందుకే, జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనే స్థూలకాయం గురించి కొలెస్టరాల్ గురించి ప్రత్యేకంగా వివరిస్తున్నాను. జీర్ణకోశ బలహీనతే ఈ వ్యాధులు రావడానికి కారణం కాబట్టి!!

వాటి సంగతి అలా వుంచండి... 'పొట్ట' రావడం కూడా ఒక ఉదర వ్యాధే నంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. దీనికి "మేదోవృద్ధి" అని పేరు! మేదోవృద్ధి అంటే, కొవ్వు ధాతువు పొట్ట భాగంలోనూ తదితర ప్రాంతాల్లోనూ విపరీతంగా పెరిగిపోవడం. దీనిక్కూడా ఇందాక మనం చెప్పుకున్న అజీర్తి అగ్నిమాంద్యం వంటివే కారణాలని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా చెప్తోంది! 'మేదోరోగం' అని కూడా దీన్ని పిలుస్తారు.

"లివర్" ఇందులో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.

దీన్ని చాలా సరళీకరించి, అందరికీ అర్థం అయ్యే భాషలో వివరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. స్థూలకాయం, బొజ్జ పెరిగి పోవడం అనేవి సర్వ సాధారణంగా కన్పించే వ్యాధి లక్షణాలు కాబట్టి, అందరికీ ఉపయోగపడే అంశం ఇది. అందుకని దీన్ని ప్రత్యేక అధ్యాయంగా వివరిస్తున్నాను. మీరు కూడా తేలికగానే అర్థం చేసుకొంటూ చదవండి!

1) మనం తీసుకునే ఆహారంలో అత్యధికంగా కేలరీలను ఉత్పన్నం చేసే ఆహార భాగాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం రెండు రకాలుగా విభజించింది. – మధుర రసాణువులు (కార్బొహైడ్రేట్స్) – స్నేహాణువులు (కొవ్వుకు సంబంధించినవి) అని!

2) జీర్ణశక్తి పదిలంగా వున్నప్పుడు శరీరంలో అన్ని ధాతువులూ సమస్థితిలో వుంటాయి. దాన్ని ధాతుసమత (సామ్యత) అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

3) ధాతుసామ్యత శరీరంలో నడుస్తున్నప్పుడు ధాతువులు ఒకదానిలోంచి మరొకటి వృద్ధి పొందుతూ వుంటాయి. రక్తంలోంచి మాంసం, మాంసం లోంచి కొవ్వు, కొవ్వు లోంచి ఎముకలు, ఎముకల నుంచి నుజ్జ... ఇలా (Inter- Convertiability of Dhatus) ధాతువులు పరస్పరం మార్పిడి చెంది వృద్ధి పొందుతాయి.

4) ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా Amino Acids ఇలాంటివి Fats గానూ Sugar గానూ Convert అవడం గురించి వివరిస్తుంది.

5) లివర్ (యకృత్)లో విభాగపాకం జరుగుతుందంటుంది ఆయుర్వేదం. Amino Acids లోంచి అమ్మోనియా (NH_3) కీటోయాసిడ్స్ (NH_2) గానూ విభజించబడతాయి. అమ్మోనియా, కార్బన్‌డయాక్సైడ్ సహకారంతో యూరియాగా మారి మూత్రం ద్వారా బైటకు వస్తాయి.

6) ప్రోటీన్లను ఆయుర్వేద శాస్త్రం కఫ ధాతువుగా పేర్కొంది. ఈ కఫ ధాతువు విభజించబడి మూత్రం తయారీకి తోడ్పడుతుందని, ఈ శాస్త్రం చెప్తోంది. (... in the case of Kapha should relate, among others, to urea, Ammonia etc., The presence in excess of these substances in the normal urine supuld be cevelated to the rapid instruction of KAPHA) ని వివరించాడు. డా॥ ద్వారకనాథ్ డైజిషన్ అండ్ మెటబోలిజం ఆయుర్వేద గ్రంథంలో!

7) కీటోయాసిడ్స్ అంటే ఆమ్ల ద్రవ్యాలు. ఇవి కొవ్వు పదార్థాలు (స్నేహ ద్రవ్యాలు) గానూ మధురద్రవ్యాలు గానూ (Corbohy...s) గానూ లివర్ కణాల వలన మార్పు చెందుతాయి.

8) అలా మార్పు చెందిన కొవ్వు పదార్థాలు, మధు... ...థాలు (గ్లైకోజెన్) తొలుత లివర్‌లోనే స్థాయీ ధాతువులుగా నిలవ వుండిపోతాయి.

9) పప్పు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులూ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కూడా అవి లివర్‌లో కొవ్వు పదార్థాల్ని, షుగర్ పదార్థాల్ని పెంపొందిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం

సృష్టికరిస్తోంది. కఫ పదార్థాలు స్నేహ (Oil) మేద (Adipose Tissue) పెంచుతాయి. శ్లేష్మ లాహార సేవినో... స్నేహాన్మేదః ప్రవర్ధయతే-" అని మాధవ నిదానం వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్న సూత్రానికి అర్థం ఇదని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన ఆధునిక వైద్యులు చక్కగా విశ్లేషించారు.

10) ఈ పనులన్నింటినీ నెరవేర్చేది శరీరంలోని అగ్ని. దీన్ని కాయగ్ని అంటారు. జఠరాగ్ని ఈ కాయాగ్నుల్లో ఒకటి! ఆహారంలోంచి ఆహారసారాన్ని జఠరాగ్ని విడదీస్తే, ఆహార సారం లోంచి వివిధ ధాతువుల్ని Synthesise (సంయోగ ప్రక్రియ) చేయడం ద్వారా ఈ కాయాగ్ని తన ధర్మం తాను నెరవేరుస్తోంది. దీన్ని "కాయాగ్ని వ్యాపారం" అంటారు.

11) ఈ కాయాగ్ని మందగించినప్పుడు, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి స్థూలకాయం, బొజ్జ పెరగడం లాంటి వ్యాధులతో పాటు లివర్ దెబ్బతినడం, పాంక్రియాజ్ దెబ్బతినడం కూడా జరుగుతుంది. స్నేహ పదార్థాలు (కొవ్వు) పెరిగినప్పుడు లివర్, మధుర పదార్థాలు (కార్బొహైడ్రేట్స్) పెరిగినప్పుడు పాంక్రియాజ్ ముఖ్యంగా దెబ్బ తింటాయి.

"ఆస్యాసుఖం స్వప్నసుఖం దధీని, గ్రామ్యౌదకాన్
పరసాః పథ్యాంసి నవాన్నపానం గుడవైకృతం చ
ప్రమేహ హేతుః కఫ కృచ్ఛ సర్వమ్" అని మాధవనిరనంలో షుగర్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాల్ని విశ్లేషించాడు.

పాలు, పెరుగు, సూప్‌లు, మాంసకృత్తులు- నీటిలో పెరిగే జంతువులు (చేపలు, రొయ్యలు వగైరా) మాంసం వీటిని అధికంగా తినడం, జడత్వం ఆవహించి శరీరానికి శ్రమని కల్గించకుండా అతిగా విశ్రాంతి, నోటికి అదుపు లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఆహారం తీసుకోవడం.. ఇవే షుగర్ వ్యాధికి కారణాలన్నాడు!

వీటిలో ఎవరికి వారు తమకి ఏవి వర్తిస్తున్నాయో గమనించ గలిగితే భవిష్యత్తులో రాబోయే షుగర్ వ్యాధిని ఎదుర్కోవచ్చు. స్థూలకాయానిక్కూడా ఇంచుమించు ఇవే కారణాలుగా వుంటాయి.

ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్

మనం ఏ ఆహారం తీసుకుంటున్నా, ఆ ఆహారంలో ఉండే ప్రతి పదార్థానికి ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం, ఓ ప్రత్యేకమైన ప్రభావం తప్పకుండా ఉంటాయి.

ఈ ఆహార పదార్థం యొక్క ప్రయోజనాన్ని శరీరంమీద అది కల్గించే ప్రభావాన్ని ఇంగ్లీషు వైద్యులు విటమిన్లు, మినరల్స్, ప్రోటీన్లు ఫాట్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలు.... ఇలా రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం ఉన్నాయో గుణకారాలు వేసి దాన్ని ప్రకారం దాని ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా ఉంటుందో లెక్కగట్టి చెప్తుంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం తనదైన పద్ధతిలో ఒక్కో ద్రవ్యం యొక్క గుణగణాల్ని, దాని ప్రభావాన్ని వివరించింది.

1. ప్రతి పదార్థం మొదట ఏ రుచిలో వుందో చూస్తారు. దాని రుచిని బట్టి అది కల్గించే ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.
2. దాని గుణం ఏమిటి - అనేది రెండో ప్రశ్న ఉష్ణ గుణమా, శీతల గుణమా వంటివి ఆలోచిస్తారు.
3. దాని శక్తి ఏమిటి, ఎలాంటి లక్షణాల్ని కల్గివుంది అనేది పరిశీలిస్తారు.
4. కడుపులోకి తీసుకున్నాక అది ఏ రకమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందో నిర్ణయిస్తారు.

ఉదాహరణకి పుల్లటి దానిమ్మకాయ నిజానికి మనం తిన్న తర్వాత పులుపు అనే రుచి గలిగి వుంది కాబట్టి తప్పని సరిగా పైత్యం చేసి, కడుపులో యాసిడ్‌ని పెంచి ఇబ్బంది పెట్టాలి, చింతపండు అంతపనీ చేస్తుంది కదా.... అలాగే పుల్ల దానిమ్మ గింజలు కూడా చెయ్యాలి. కానీ, మనం తిన్న తర్వాత కడుపులోకి వెళ్ళి తియ్యని పదార్థాలుగా మారిపోతాయి అలా మారి పోవడాన్ని 'విపాకం' చెందడం అంటారు. అంటే ఆమ్లరసం కల్గిన పదార్థం మధుర విపాకం చెందడం వలన అది ఎసిడిటీని పెంచకపోగా తగ్గిస్తుంది.

ఇలా చక్కగా ఒక్కో ఆహార పదార్థం మన కడుపులో వెళ్ళి ఏ రకమైన ప్రభావాలు కల్గిస్తుందో ఎంతో వివరంగా విపులీకరిస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కాబట్టి, విటమిన్లు, మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాలను బట్టి మాత్రమే ఒక ద్రవ్యం యొక్క గుణాన్నీ దాని ప్రభావాన్నీ మనం అంచనా వేయకూడదనీ, తిన్న

తర్వాత అది కల్గించే ప్రభావం ఏమిటో కూడా అంచనా వేయడం అవసరం అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తుంది.

గోంగూరనే ఉదాహరణగా తీసుకోండి. ఆకుకూర బలకరమైన ఔషధ గుణాలున్న ఆహార పదార్థం!! బోలెడంత ఐరన్, విటమిన్లు అన్నీ వున్నాయి. కానీ, అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత ఆమ్ల విపాకం చెందుతోంది. అందువలన ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఎసిడిటీతో బాధపడ్తున్న వారికి గోంగూరని తగ్గించమని గానీ, మానేయమని గానీ చెప్పవలసిన బాధ్యత డాక్టర్‌గారికి వుందా లేదా ? మానమని చెప్పినపుడు పాటించవలసిన బాధ్యత రోగిక్కూడా ఉంటుంది కదా!

ఇప్పుడు మనం శరీరంలో కొవ్వు పెరగడం గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి 'కొలెస్టరాల్' పెరుగుదలకు దారితీసే ఆహార పదార్థాల గురించి తప్పనిసరిగా ముచ్చటించుకోవాలి !. ఆహార పదార్థాల ప్రభావం అనేది మన శరీరం మీద తప్పకుండా వుంటుందనీ, ఆహార జాగ్రత్తలే వ్యాధులు తగ్గడానికి ముఖ్య కారణం అవుతాయని, రోగాలను రానీయని ఆహారం గురించి ప్రతి ఒక్కరూ ఒక అవగాహన కలిగి వుండాలని ఈ చర్యల సారాంశం !

కొలెస్టరాల్ అంటే ఏమిటి ?

రక్తంలో కలిసి శరీరం అంతా ప్రవహించే ఒక రకమైన మైనం లాంటి కొవ్వు పదార్థాన్ని కొలెస్టరాల్ అంటారు.

పాలు, వెన్న, నెయ్యి, కోడిగుడ్డు లోపలి పచ్చసొన, చేపలు, పందిమాంసం, గొడ్డుమాంసం, కోడిమాంసం, మేకమాంసం – వీటన్నింటిలోనూ కొలెస్టరాల్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

శరీర కణాలు పెరగడానికి, హార్మోన్లు ఉత్పత్తి కావడానికి ఈ కొలెస్టరాల్ అవసరం శరీరానికి ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితి దాటి పెరిగినప్పుడు రక్తం చిక్కబడిపోయి సరిగ్గా ప్రవహించక గుండె, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుందన్నమాట, ఇదీ కొలెస్టరాల్ గురించి రెండు ముక్కల్లో చెప్పగల్గిన రహస్యం.

విటమిన్ 'డి' తయారీకి గాని, దాని వలన ఎముక పదార్థం శరీరంలో దృఢంగా రూపొందడానికి గానీ, శరీరంలోని అన్ని అవయవాలలోని వివిధ కణాలు (Body

Cells) పాతవి నశించిపోయి కొత్తవి పుట్టుకు రావడానికి గానీ కొలెస్టరాల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. అది సరిగా తయారు కానప్పుడు మనిషి కృంగి, కృశించి బలహీనంగా మారిపోతాడు. కాబట్టి శరీర పోషణకి, కొలెస్టరాల్ అవసరం ఎంతయినా ఉంది. అది పరిమితిదాటి శరీరంలో నిలవపేరి పోకుండా చూసుకోగలగాలి.

చదువుకునే పిల్లల్లో మెదడు బలంగా ఎదగడానికి కొలెస్ట్రరాల్ తోడ్పడుతుంది. అందుకనే ఎదిగే పిల్లలకు మంచి నెయ్యి వేసి పెట్టమని సలహా ఇస్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నెయ్యి "బుద్ధివర్ధకం" గా పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైందని చరకమహర్షి స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు ఈ కారణం వలనే !

శాకాహారంలో 400 మి॥ గ్రా వరకూ, మాంసాహారంలో 600 (ఆపైగా) మి॥గ్రాల వరకూ సగటున కొలెస్టరాల్‌ని తీసుకుంటూ ఉంటాడు మనిషి, శాకాహారంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని కనీసం 200 మి॥గ్రా వరకూ తగ్గించి తీసుకొనే అవకాశం కూడా ఉంది. మాంసాహారానికి అవకాశం తక్కువ. అందుకని కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించవలసి వచ్చినప్పుడు కఠిన నియమంగా పెట్టుకుని శాకాహారం మాత్రమే తినగలగాలి.

మనం పూర్తిగా చమురులేని (Oil Free Diet) ఆహారం తీసుకొంటున్నాసరే, మన లివర్ అంతో ఇంతో కొలెస్టరాల్‌ని తయారు చేసి రక్తంలోకి పంపుతుంది. అందువలన కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఆహార నియమాన్ని పాటించమని చెప్తోంది శాస్త్రం.

అలా లివర్‌లో కొలెస్టరాల్‌ని రక్తంలోకి తీసుకువెళ్ళే వాహకాన్ని 'లిపో ప్రొటీన్స్' అంటారు. ఈ లిపో ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే గుండె వ్యాధులు త్వరగా వస్తాయి.

ట్రైగ్లిసరైడ్స్, ఫాటీ ఆసిడ్స్ వంటివి కొలెస్టరాల్ బాగా ఉన్న లిపో ప్రొటీన్లకు కొన్ని ఉదాహరణలు !

రక్తంలో 200 మి॥ గ్రా వరకూ కొలెస్టరాల్ ఉండవచ్చు అంతకన్నా ఎక్కువగా ఉంటే గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులకు దారి తీయవచ్చు. '240' వరకూ బోర్డర్‌లైన్ (సరిహద్దుల్లో)లో ఉందని అర్థం. 240కి మించి ఉంటే బాగా ఉందన్నట్టే !!

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి, మన శరీర శ్రమని బట్టి, మన వాతావరణాన్ని బట్టి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్‌ని పరీక్ష చేసే సమయాన్ని బట్టి, కొలెస్టరాల్ రిపోర్ట్‌లో

ఎక్కువ తక్కువ తేడాలు కన్పిస్తుంటాయి. ఒకసారి కన్పించినంత పాళ్ళు తర్వాత అలానే ఉండాలనే రూలులేదు. పెరగడమో తగ్గడమో జరగవచ్చు.

కాబట్టి తరచూ రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఇతర లిపిడ్ పదార్థాల నిల్వలు రక్తంలో ఎంతెంత ఉంటున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు పరీక్ష చేయించుకుంటూ ఉండడం చాలా అవసరం.

రోగి సన్నగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ ఉండదనే రూలేమీ లేదు. అలాగే లావుగా ఉన్నంత మాత్రాన కొలెస్టరాల్ పెరిగి తీరాలనే నియమం కూడా లేదు.

పెరిగిందని తెలుసుకున్న తర్వాత ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగామనేది ముఖ్యం

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది "మేదో వ్యాధి"

వైద్య శాస్త్రపరమైన అంశమే అయినా, సామాన్య పాఠకులక్కూడా అర్థం అయ్యే రీతిలో తెలియచేస్తేనే గదా ..... ఇంత చర్చించకున్న దాని ప్రయోజనం మనకు దక్కేది... అందుకని, కొంచెం తేలికగా అర్థం అయ్యేలా విడమరచి చెప్తాను... మీరు కూడా జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1 తీపి రుచి గల్గినవి, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవి, పిండి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఇవన్నీ పైకి ఎలా కన్పించినా కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత వాటి స్వరూప స్వభావాలు మారిపోతాయి.

2. మధుర రసద్రవ్యాలు అంటే, తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు) ఇవి జీర్ణ ప్రక్రియలో చివరగా చమురుగానూ, కొవ్వుగానూ మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

3. ఒక ఆహార పదార్థాన్ని అరిగించి శరీర ధాతువుగా మార్పు చెందించడాన్ని – "కాయాగ్ని పాకం" అంటారు. ఇది "మెటబాలిజం"లో ఒక భాగం అన్నమాట !

4. మెటబాలిక్ ప్రక్రియలో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తర్వాత ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో ధాతువుగా మారుతుంది. అలా చివరికి మిగిలే ధాతువుని (Ultimate End Product of Substances Subjected to Metabolic Transformation) "విపాకం" అంటారు.

5. ఏ ఆహార పదార్థానికి తీపి రుచి ఉంటుందో దానికి వేడి చెయ్యకుండా చలవనిచ్చే శక్తి కలిగి ఉంటుంది. కొద్దిపాటి చమురు గుణాన్ని కలిగి,

కఠినంగా అరిగే గుణం కలిగిన పదార్థం ఏదయితే ఉంటుందో అది కొవ్వుని పెంచుతుంది అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ ఆహార పదార్థం శ్లేష్మాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

6. కొవ్వు పెరుగుతోంది కాబట్టి, తీపి పదార్థాలన్నీ బలకరం అనడానికి వీల్లేదు. చరకమహర్షి "బలం వ్యాయామ శక్త్యా (పరిపూపే)" అన్నాడు. పరీక్షించి చూడగా వ్యాయామం, ఖరీర శ్రమ అనేవి మాత్రమే 'బలం' రావడానికి ఉపయోగపడతాయి గానీ, అవి లేకుండా కేవలం బలకరమైన ఆహారం తీసుకున్నంత మాత్రాన బలం రాదనీ, వ్యాయామం లేకుండా బలమైన ఆహారం తీసుకుంటే కొవ్వుగా మార్తుందే తప్ప ప్రయోజనం లేదనీ ఎంతో విపులంగా చెప్పాడు. ఈ చరక సిద్ధాంతంతో ఆధునిక వైద్యం కూడా ఏకీభవిస్తుంది కాబట్టి కొవ్వు పెరగడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడానికి కారణమౌతున్న అంశాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి కూడా కొంచెం లోతుగా పరిశీలించడం అవసరం అన్నమాట !

7. శరీరానికి శ్రమని కల్గించడం, వ్యాయామం, రెగ్యులర్ ఎక్సర్ సైజుల, నడక, జాగింగ్ ఇలాంటి పనుల వలన మెటబాలిజం (జీవనక్రియ)లో ఉంపి పోతున్న వృద్ధధాతువులు (Waste Products) కొవ్వు లాంటి౦ శరీరంలోంచి బైటకు పోతాయి అని కూడా చరక మహర్షి చెప్పాడు.

"పాచనాన్య పవాసశ్చ వ్యాయామశ్చేతి లంఘనమ్" అన్న చరకమహర్షి సూత్రంలో శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇచ్చే అంశాలు రెండేనని చెప్పాడు 1.వ్యాయామం (శరీర శ్రమ) 2. ఉపవాసం (ఆహారాన్ని పరిమితంగ తీసుకోవడం)

8. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి, రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ఉన్న వారికీ, గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకొంటున్న అనేక విషయాలు అక్షర లక్షల విలువ చేసేవిగా ఉపయోగపడ్తాయి.

లాఘవం కర్మసామర్థ్యం
దీప్తోఅగ్ని : మేదస:క్షయం:
విభక్త ఘనగాత్రత్వం
వ్యాయామా దుపజాయతే ॥

అని అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం విశ్లేషిస్తే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

లాఘవం :- వ్యాయామం వలన శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తన బరువు తానే మోయలేని స్థితి తప్పుతుంది. చురుకుగా వ్యక్తి తన పనులు తాను చేసుకోగలగుతాడు.

కర్మసామర్థ్యం :- కర్మ సాధనా శక్తి అనేది వ్యాయామం వలన మాత్రమే వృద్ధి చెందుతుంది. వ్యక్తి ఎంత పనినయినా చేయగల సమర్థుడుగా రూపొందుతాడు. బలకరంగా ఉంటుంది వ్యాయామం. వ్యాయామం లేకుండా కేవలం బలాన్నిచ్చే పదార్థాలు తీసుకోవడం వలన స్థూలకాయం వస్తుందే తప్ప పని సమర్థత పెరగదని దాని భావం.

అలా బలాన్ని మాత్రమే పెంచి, స్థూలకాయానికి కారణం అయ్యే పదార్థాన్ని బృహణ పదార్థాలని కూడా అంటారు మనం తినే స్వీట్లు అందుకు ఉదాహరణ :

దీప్తో అగ్ని :- ఆహార జీర్ణ ప్రక్రియ పూర్తిగా, సంపూర్ణంగా జరిగేందుకు వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అంటే జీవనక్రియల్లో కొవ్వు, కొలెస్టరాల్ వంటి వృధా పదార్థాలు అదనంగా శరీరంలో నిలవవుండకుండా వ్యాయామం వాటినీ జీర్ణం అయ్యేలా చేసి Eliminate చేస్తుందన్నమాట !

మేదస: క్షయం : మేదస్సు అంటే కొవ్వు పదార్థాలు. కొలెస్టరాల్, లిపిడ్స్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వంటి పదార్థాలన్నీ 'మేదస్సు' అనే పేరుతో వ్యవహరించబడతాయి వాటిని నియంత్రించి, శరీరంలో ఎంతమేర ఉండాలో అంతమేర ఉంచుతూ, అవి పరిమితిని దాటి మించకుండా వ్యాయామం కాపాడుతోందన్నమాట.

విభక్త ఘన గాత్రత్వం : విభాగం అంటే ఆహార సారానికి సంబంధించిన అణువులు త్వరగా విడివడేలా చేసి, "కాయాగ్నిపాకం" ద్వారా కొలెస్టరాల్ వంటి వేస్ట్ ప్రోడక్ట్స్ ఉత్పత్తిని అరికడుతుందని అర్థం.

ఈ విధంగా ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వుని పెంచి స్థౌల్య రోగాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి స్థూలకాయాన్ని, రక్తంలో కొవ్వుని పెంచే ఈ వ్యాధిని 'మేదోరోగం" అని ఆయుర్వేదంలో అంటారు. 'మేదస్సు' అంటే కొవ్వు అని అర్థం. 'మేధస్సు' అంటే మేధాశక్తికి ఈ రెండు పదాల తేడా 'ద' కు పొట్టలో చుక్క, కింద వత్తు పెట్టడంలో ఉంది. కొలెస్టరాల్ గురించి మరిన్ని విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ కారణం

★ అకస్మాత్తుగా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందంటే, బహుశా అది కరోనరీ ఆర్టెరీ డిసీజ్ (Cad) అనే కారణంగా ఉంటుందని వైద్యులు అంటుంటారు.

★ రక్తనాళాలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ, తమ సాగే గుణాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడిపోతుంటాయి.

★ ధమనులు అంటే గుండె నుంచి శరీరానికి రక్తాన్ని తీసుకెళ్ళే ప్రాణవాయువు గల్గిన రక్తనాళాలు. ఈ ధమనులు గట్టి పడిపోవడం గానీ, సన్నబడటం గానీ జరిగితే దాన్ని ఎథిరో స్క్లీరోసిస్ (ATHERO SCLEROSIS) అంటారు.

★ రక్తనాళం లోపల, అంటే ధమని లోపల కొలెస్టరాల్ తదితర కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకోవడం వలన రక్తం ప్రవహించే మార్గం సన్నబడిపోయి రక్త ప్రసారం మందగిస్తుంది.

★ గుండెకు అందే రక్తం ఇలా మందగించినప్పుడు 'ఎంజైనా' గుండెనొప్పి వస్తుందన్నమాట.

★ గుండెలోపలికి వెళ్ళే రక్తప్రసారం బాగానే ఉంటుంది. కానీ, గుండె కండరాలకు వెళ్ళే ధమనులు సన్నబడి పోవడం లాంటిది జరిగి గుండె కండరాలు ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడతాయి. అందువలన గుండెనొప్పి వస్తుంది.

★ పూర్తిగా రక్తప్రసారం ఆగిపోయినప్పుడు గుండె కండరాలకు కొద్దిగా కూడా రక్తం అందకపోతే, అప్పుడు పెద్ద గుండెనొప్పి వస్తుంది. దాన్నే హార్ట్ఎటాక్ అంటారు.

★ హార్ట్ ఎటాక్ అనేది, గుండె కండరాలు రక్తాన్ని అందించే (ధమనులు) రక్తనాళాలు పూర్తిగా బ్లాక్ అయిపోవడం వలన జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాన్నే CAD అంటే కరోనరీ ధమని బ్లాక్ అవడం వలన కలిగే వ్యాధి (Coronary Artery Disease) అని పిలుస్తారు. దాన్నే (CHD) కరొనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా అంటారు.

ఇంకా ఇతర కారణాలు హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం మనం కొలెస్టరాల్ కొవ్వు పదార్థాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కాబట్టి అంతవరకే పరిమితంగా చర్చిస్తున్నాం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశాలను ముందే పసిగట్టవచ్చు

మన ఆహారం మన అలవాట్లు, మనం జీవించే పద్ధతి మన హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.

ఎవరికి వారు తాము హార్ట్ ఎటాక్‌కు గురి అయ్యే అవకాశం ఉందో లేదో పరిశీలించుకునేందుకు, ముందుగానే పసిగట్టేందుకు కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి.

ఈ విధంగా మీ పరిశీలన ప్రారంభించండి.

1. మీ వయసు :

మీరు 55 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45 ఏళ్ళు దాటిన వారైతే : మధ్యమం రిస్క్, 35కు లోపు వారైతే తక్కువ రిస్క్.

2. మీ కుటుంబంలో గుండె జబ్బు వున్న వారుంటే :

మీరు 45 ఏళ్ళు దాటంగానే : ఎక్కువ, 45-55 మధ్యస్కులు : మధ్యమం, 55 ఆపైన వారైతే : తక్కువ (మీరు కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే రిస్క్ తగ్గించుకున్న వారౌతారు)

3. మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఇప్పటికే హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చివుంటే:

మీరు 45 ఏళ్ళలోపువారైతే : ఎక్కువ రిస్క్, 45-55 లోపువారైతే, మధ్యమరిస్క్, 55 ఆపైన వారైతే తక్కువ రిస్క్.

4. మీ కుటుంబంలో తల్లిదండ్రులు, మేనమామలు, మేనత్తలు, పిన్నీ బాబాయిలు, తాతలు, నాన్నమ్మలు, అమ్మమ్మలు వగైరా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైతే :

45 ఏళ్ళలోపు : ఎక్కువరిస్క్ ఉంటుంది. 45-55 ఏళ్ళలోపు : మధ్యమరిస్క్ ఉంటుంది, 55 ఆపైన తక్కువ రిస్క్ ఉంటుంది.

5. ఫీ విషయానికొస్తే కొలెస్టరాల్ శాతం మీ రక్తంలో :

240 మి॥గ్రా పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్, 200-239 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్ 200కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్.

6. మీ రక్తంలో ట్రైగ్లిసరైడ్స్ శాతం :

300 మి॥గ్రా॥ పైన వుంటే ఎక్కువ రిస్క్, 200-300 మధ్య ఉంటే : మధ్యమరిస్క్, 200 కన్నా తక్కువ ఉంటే : తక్కువ రిస్క్

7. మీ రక్తపోటు :

160/95 కన్నా ఎక్కువుంటే : ఎక్కువ రిస్క్, 120-150/80-90 వుంటే : మధ్యమరిస్క్ 100-120/65-80 వుంటే తక్కువ రిస్క్

8. మీ శరీరం బరువు :

నార్మల్ కన్నా 8 కిలోలు ఎక్కువ : ఎక్కువ రిస్క్, నార్మల్‌కన్నా 4 కిలోలు ఎక్కువ : మధ్యమ రిస్క్, నార్మల్‌కన్నా 1-4 కిలోలు ఎక్కువ ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

9. మీరు పొగ త్రాగే అలవాటున్న వారైతే :

10 సిగరెట్లు కన్నా ఎక్కువ తాగితే : ఎక్కువ రిస్క్, 5-10 సిగరెట్లు తాగితే : మధ్యమ రిస్క్ అసలు తాగకపోతే : తక్కువ రిస్క్

10. మీరు మద్యపాన ప్రియులైతే :

ఎంత ఎక్కువగా తాగితే : అంత ఎక్కువ రిస్క్, ఎంత తగ్గిస్తే : అంత మధ్యమ రిస్క్, అసలు తాగని వారైతే తక్కువ రిస్క్.

11. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, స్ట్రెస్ :

ఎక్కువ ఆందోళనగా ఉంటే : ఎక్కువ రిస్క్, ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఉంటే మధ్యమ రిస్క్, ప్రశాంతంగా ఉంటే తక్కువ రిస్క్.

12. వ్యాయామం అలవాటు :

అసలు వ్యాయామం అలవాటు లేకపోతే : ఎక్కువ రిస్క్, కొద్దిగా చేస్తుంటే : మధ్యమ రిస్క్ ప్రశాంతంగా జీవిస్తుంటే తక్కువ రిస్క్.

వీటిల్లో ఎన్నిసార్లు ఎక్కువ, మధ్యమం, తక్కువ రిస్క్‌ల్లో మీరున్నారో గమనించి చూసుకోండి ఒకవేళ రిస్క్ అనేది మీ విషయంలో ఎక్కువగా ఉంటే వెంటనే మరింత జాగ్రత్త పడటం అవసరం కదా!!

భారతీయుల్లో హార్ట్‌ఎటాక్ ఎక్కువ

ఒకానొకప్పటి సంగతి - భారతీయులకన్నా పాశ్చాత్యుల్లో హార్ట్ ఎటాక్ శాతం ఎక్కువగా ఉండేది. మనతపాటు, జపాన్, చైనా, తైవాన్, కొరియాలాంటి దేశాల్లో తక్కువ మంది హార్ట్ ఎటాక్‌తో చనిపోతూ ఉండేవారు.

మనకి స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందు రోజుల్లో ఈ స్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉండేది. ఎందుకంటే, పారిశ్రామికీకరణ పట్టణ నాగరికత లాంటి అంశాలు పాశ్చాత్య దేశాన్ని ఎక్కువ మానసిక ఆందోళనకు గురిచేయడం ఆనాటి ప్రముఖ కారణం ఇప్పుడు పరిస్థితి మారింది.

భారతీయులు పారిశ్రామికీకరణ, గ్లోబలైజేషన్ అధునాతన సంస్కృతుల దిశగా పయనించడం ప్రారంభించారు. అందువలన "స్ట్రైన్" అనేది ఈనాడు సగటు భారతీయుడికి సహజ లక్షణం అయ్యింది. రకరకాల మానసికమైన వత్తిడులకు లోనుకాని భారతీయులు లేరు. ఇదీ ఈనాటి "హార్ట్ఎటాక్" రోగుల సంఖ్య మనదేశంలో పెరగడానికి కారణం!

మానసిక ఆందోళనలతో పాటు, నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం, నిర్మాణాత్మకంగా ఆలోచించలేని స్థితి వలన స్ట్రెస్ ఎక్కువగా నడుస్తోంది. దీనికి మన మనస్తత్వం, మన యాటిట్యూడ్స్‌లో మార్పు రావడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

మన ఆహారంలో అధిక కేలరీలతో పాటు అధికంగా కొవ్వు పదార్థాలుంటున్నాయి. ప్రపంచ దేశాల్లో ఏ ఇతర దేశీయులకన్నా మన భారతీయులు ప్రత్యేకించి మన ఆంధ్రులు ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలను వినియోగిస్తున్నారు. కొత్త నాగరికత ఫలితంగా శరీరానికి శ్రమ ఇంచుమించుగా తగ్గిపోతోంది. మనం శ్రమిస్తున్న దానికన్నా, మనం తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువగా ఉంటోంది.

జాపాన్ వారు అందరికన్నా తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకుంటారని అంచనా! అమెరిగా వారు ఎంతో జాగ్రత్తపడి, వాళ్ళ ఆహారంలోంచి 45 శాతం కొవ్వు పదార్థాన్ని తగ్గించేశారు. జపాన్ వారి ఆహారంలో 3 నుండి 9 శాతం మాత్రమే అధిక కేలరీలున్న ఆహారం గానీ, నూనె పదార్థాలు గానీ వుంటాయని తెలుస్తోంది.

మనం మాత్రం మన పద్ధతుల్ని ఎందుకు మార్చుకోకూడదూ ? మన ఆహార అలవాట్లను ఒకసారి సమీక్షించుకొని, కొత్తగా మన అవసరాలకు తగినట్లు కొత్త ఆహార పదార్థాలను సృష్టించే అవకాశం ఉందేమో పరిశీలించండి. ఇది మనందరి బాధ్యత! ఇందులో ఎవరికీ మినహాయింపు లేదు.

పొగత్రాగే అలవాటు, మద్యపానం ఇవి రెండూ మనలో హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికీ, ఎక్కువ కారణం అవుతున్నాయి. వీటి గురించి ఇంతకన్నా చెప్పేదేమీ లేదు. ఎక్కువ రిస్క్‌లో ఉంటే పూర్తిగా మానేయడము బెటరు.

బీపీని ఎంత ఎక్కువగా కంట్రోల్లో వుంచుకుంటే అంత తేలికగా రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

తొలి దశలో బీపీ పెరిగాక చాలామందికి పెద్దగా తెలియదు. అందుకని దాన్ని అంతగా పట్టించుకోరు. 'రిస్క్' వచ్చే వరకూ పట్టించుకోకుండా ఉంటే మాత్రం కొంపలంటుకుంటాయి. అందుకని మీరు 40 సంవత్సరాలు దాటిన వారైతే మాత్రం తక్షణం ఒకసారి బీపీ పరీక్ష చేయించుకోండి.

వ్యాయామం అనేది మరీ మరీ అవసరం కాబట్టి షుగర్, బీపీ కొలెస్టరాల్ వంటివి నార్మల్‌లో ఉండేలా చూసుకుంటూ, చక్కగా శరీరానికి తగిన శ్రమని కల్గిస్తూ, పరిమితంగా ఆహారం తీసుకుంటూ, అవసరం అయితే అప్పుడప్పుడూ ఒకపూట భోజనం మానేసి శరీరానికి తేలికదనాన్ని కల్గించుకోండి. రిస్క్‌లోంచి బైటపడతారు.

భారతీయుల్లో ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్టరాల్ అనేవి ఇతర దేశీయులకన్నా కొద్దిగా ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయట ! అది మన దురదష్టం కాబట్టి, మనం తప్పని సరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకు తీరాల్సిందే?

స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్ అనే స్త్రీ సంబంధమైన హార్మోన్ కొంతపరకూ కొలెస్టరాల్ శాతం పెరగకుండా చూస్తుందని అంటారు. దాన్ని మించి కొవ్వు పదార్థాలు తింటే ఎవరూ చేయగల్గిందేమీ లేదనుకోండి. అందువలన స్త్రీలకు కొంతవరకూ నెలసరి ఆగిపోయే వరకూ కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్లో ఉండే అవకాశం ఉంది. అదీ 45 ఏళ్ళ వరకే కదా ! ఆపైన చెప్పలేం. అసలు రిస్క్ మొదలయ్యేది ఆ తర్వాతేనని గుర్తించండి.

స్త్రీ హార్మోన్ ఈస్ట్రోజెన్ ఉపయోగపడ్తుంది. కదా ... అని, కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే ఈ స్ట్రోజన్ బిళ్ళలు ఈ విధంగా మేలు చేస్తాయనుకోనవసరం లేదు. ఆ బిళ్ళలు వాడిన రోజు నుండి స్థూలకాయులయినవారే ఎక్కువ మంది !

టీ, కాఫీలు అదే పనిగా తాగడాన్ని ఆపేయండి. తెలియకుండానే ఇవి కొలెస్టరాల్ వంటి వాటిని పెంచి హార్ట్‌ఎటాక్ ఎక్కువగా రావటానికి కారణం అవుతాయి. అవి ఎప్పుడైనా ఒకసారి త్రాగవలసినవి గానీ గంటకొకసారి తాగవలసినవి కాదు.

షుగర్ వ్యాధిలో సహజంగానే రక్తంలో కొలెస్టరాల్ నిల్వలు పెరిగిపోతుంటాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉండీ, స్థూలకాయం ఉండీ పైన మనం చెప్పుకున్న అలవాట్లన్నీ ఉండి, కొలెస్టరాల్ శాతం పెరిగితే కొంపలంటుకుంటున్నాయని గుర్తించండి. తక్షణం జాగ్రత్త పడండి.

థైరాయిడ్, మూత్రపిండాల వ్యాధులు కూడా కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఆస్తమా, చర్మవ్యాధులు ఎలర్జీలు వంటి వాటికి వాడే కార్టికోస్టెరాయిడ్స్, శరీరానికి శక్తికోసం వాడే ఎనబోలిక్ స్టెరాయిడ్స్, కుటుంబ నియంత్రణ బిళ్ళలు, రకరకాల హార్మోన్లు తప్పనిసరిగా కొలెస్టరాల్‌ని పెంచి తీర్తాయి. వాటిని వాడేప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి.

సాధ్యమైనంత వరకూ బాగా చలికిన మజ్జిగ తాగడం మంచిది. వెన్న తీసినవైతే మరీ మంచిది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఏ పూటవి ఆ పూట మజ్జిగ చేస్తే ఇంకా మంచిది.

నూనెలో వేయించినవి, నూనె వేసి వేయించిన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయండి పెనం మీద, నిప్పుల మీద కాల్చిన వాటిని తినండి. లేదా పచ్చివి తినండి.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలి, కొయ్యతోటకూర, ములక్కాడల చెట్టు లేత ఆకు, చేమ ఆకు, కంద ఆకు, ఉల్లికాడలు, ఇవిఎంత తిన్నా మంచివే! గోంగూర, చుక్కకూర లాంటివి పుల్లగా వుంటాయి. కాబట్టి, ఎక్కువగా నూనె, నెయ్యి వేసుకుని తినవలసి వస్తుంది. అలా కాకపోతే, ఈ రెండింటినీ కూడా తినండి.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన అన్నం, ఆహార పదార్థాల్ని తినకండి. కొలెస్టరాల్ పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి.

ఎక్కువ పిండి పదార్థాలున్న కూరగాయలు కొలెస్టరాలు, స్థూలకాయం వున్నవారికి బాగా హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత ఎలాంటి ఆహార నియమాలు పాటిస్తామో అవన్నీ కొలెస్టరాల్ పెరిగిన వారికి కూడా వర్తిస్తాయి.

బియ్యం, గోదుమలు అన్నదమ్ములే! కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా ఉండాలంటే, ఈ రెండింటికి బదులుగా జొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు వంటివి ఎక్కువగా వాడండి.

రాగుల్ని తవిదలు, చోళ్ళు, తైదలు కొర్రలు అని కూడా పిలుస్తుంటారు. రాయలసీమ, తెలంగాణా వారికి రాగి సంకటి, జొన్న సంకటి గురించి బాగా తెలుసు, కోస్తా జిల్లాలవారే వాటి గురించి మరిచిపోయారు. మళ్ళీ ఇలాంటి ఆహార పదార్థాన్ని ప్రోత్సహించి వాడించడం అవసరం.

తృప్తి కలిగేంతవరకూ భోజనం చేయడం మానేయండి. మొదట వడ్డించుకున్నదేదో, దాంతోనే సరిపెట్టుకోండి. వారానికి రెండు మూడు సార్లు ఒక పూట భోజనం మానేస్తూ ఉండండి

మాంసాహారానికి పూర్తిగా స్వస్తి చెప్పండి.

పచ్చికూరగాయలు తినడం మంచిది.

అన్నం ఎక్కువైపోతుంది కాబట్టి చక్కగా ఉడికించిన కూరలో అన్నం నంజుకొని తినే అలవాటు చేసుకోండి. అన్నంలో కూరతినే రోజులు పోయాయి. కూరలో అన్నం తినే రోజులు వచ్చాయన్నమాటే !

సుఖం అనే పదాన్ని వదిలేసి కష్టపడటం గురించి శరీరానికి శ్రమ కల్గించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించం.

అన్నం తినగానే పడుకోవడం చేయకండి. బలవంతంగానైనా పగటి నిద్రని మానేయండి ఆ సమయంలో ఏదైనా ఇతర వ్యాపకం కల్పించుకుని ఆహారం తర్వాత వెంటనే పడుకునే అలవాటునుంచి బైటపడండి.

మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. చిన్న విషయాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసి దిగులుపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలేయండి. బుర్రకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పని చెప్తూవుంటే, ఆ పని ధ్యాసలో మనం ఆందోళన కల్గించే అంశాలలోంచి బైటపడగల్గుతాం.

కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు

ఇన్ని విషయాలూ చదివాక, కొలెస్టరాల్ ఎంత ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతుందో, ఎలాంటి ఉపాయాలు ఆ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయిందనుకుంటాను.

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ పాటించడం వ్యాధికోసమే గానీ, వ్యాధికి వాడే మందుకోసం కాదని గుర్తించండి.

ఈ ఆయుర్వేదం డాక్టర్లు పథ్యం చెప్తారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం అయితే అన్నీ తినమంటారు అని చాలా మంది అనుకుంటూ ఉంటారు. నిజానికి ఇది సరి అయిన అభిప్రాయం కాదు.

పథ్యం చెయ్యడం అంటే, వ్యాధికి కారణం అయిన అంశాల్ని మానడం అని అర్థం. అవి మానమని మీకు చెప్పకుండా, అన్నీ తినమని చెప్తే మీకు మేలు కలుగుతుందని ఎలా అనుకోగల్గుతారు? కాబట్టి, ఆహార జాగ్రత్తలనేవి, అలవాట్లను మానుకోవడం అనేది తప్పనిసరేనని అందులో రాజీ కుదరదనీ మరీ మరీ గుర్తు చేస్తున్నాను.

కొలెస్టరాల్ పెరుగుదల గుర్తించగానే బీపీ, గుండె పరీక్షలు, కూడా చేయించుకోండి. మీ డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు యధాప్రకారం వాడండి. వాటికి అదనంగా మీకు రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలను సూచిస్తున్నాను. 1) స్థూలాంతక రసం, 2) శిలాజిత్యాదియోగం.

ఇవి రక్తంలో కొలెస్టరాల్, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

ఆహారాన్ని తగ్గించి తినడానికి మీరు ప్రయత్నం చేసినప్పుడు తక్కువ ఆహారానికి సరిపడిన ఆకలి మాత్రమే ఉంచుతాయి. అలాకాక, ఆకలి అలానే ఉండి, ఆహారాన్ని తగ్గిస్తే ఆ తర్వాత ధ్యాసంతా ఆకలిమీదే ఉండి, లేనిపోని టిఫిన్లు తిని మరింత కొవ్వును పెంచుకున్నవాళ్ళం అవుతాం.

స్థూలాంతకరసం, శిలాజిత్యాదియోగం ఆయుర్వేద ఔషధాలు నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి. లివర్ మీద, మూత్రపిండాల మీద ఎలాంటి చెడు ప్రభావాన్ని కల్గించవు.

వీటిని ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా కూడా వాడుకోవచ్చు. కొద్ది వ్యవధి నిచ్చి వేసుకుంటే సరిపోతుంది.

వ్యాధికోసం చేసే పథ్యమే గానీ, మందులకోసం ప్రత్యేకంగా చేసే పథ్యం ఏమీ లేదని గుర్తించండి.

వేడి చేస్తోందా...?
చలవనిచ్చే ఆయుర్వేద ఉపాయాలు...

మనుషుల్లో వేడి శరీర తత్త్వం వున్నవారు కొందరుంటారు. వేడి చేసే ఆహార పదార్థాల్ని అతిగా తినడం వలన గానీ, వేడి చేసే పనులు అతిగా చెయ్యడం వలన గానీ, ఈ వేడి చేసే శరీర తత్త్వం వున్న మనుషుల్లో వెంటనే చాలా మార్పులు కన్పిస్తాయి. ఈ మార్పుల్ని మనవాళ్ళు మామూలు భాషలో వేడి చెయ్యడం అంటారు.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఈ వేడి చేయడాన్ని "దాహం" అంటారు. తెలుగులో దాహం అంటే దప్పిక వెయ్యడం. కానీ, సంస్కృత భాషలో "దాహం" అంటే అమితంగా వేడి చెయ్యడం.

వేడి ఎందుకు చేస్తుంది?

ఒక మోటారు ఇంజను తిరుగుతుంటే అందులో అమితమైన వేడి ఉత్పన్నం అవుతుంది. అందుకని చల్లని కూలెంట్‌ని అందించడం ద్వారా రేడియేటర్‌లో వేడిని ఎప్పటికప్పుడు బైటకు లాగేస్తుంటారు.

జీవనక్రియలు జరుగుతున్నప్పుడు మానవ శరీరం కూడా ఒక యంత్రం లాగే పనిచేస్తుంది కాబట్టి శరీరంలోపల వేడి ఉత్పన్నం అవడం సహజం!

కొందరిలో ఈ వేడి విపరీతంగా వుంటుంది కూడా! అలాంటి వ్యక్తుల్లో వేడి శరీర తత్త్వం వుందని అనడం జరుగుతుంది! మన మెదడు లోపల థెర్మో. రెగ్యులేషన్ కేంద్రాలుంటాయి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు చెమటను ఉత్పన్నం చేసి శరీరంలో ఈ వేడిని తగ్గించేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి. శరీరంలో అమితంగా పెరిగిన వేడిని నియంత్రించి 98.4°F దగ్గర శరీర ఉష్ణోగ్రత నిలిచే ..గా చూడడం అనేది చెమట పట్టడం వలన మనకు కలిగే ప్రయోజనం!

శరీరంలో వేడి ఎక్కువైనప్పుడు చెమటలు కూడా ప... యి! ఎక్కువగానూ, అతిగానూ చెమటలు పట్టేవారు స్థూలశరీరులు గానీ, వేడి శరీర తత్త్వం కల్గినవారు గానీ అయివుంటారు.

ఏదైనా చెమట అధికంగా పట్టడానికి శరీరంలో "ఉష్ణం" ప్రధానపాత్ర వహిస్తోంది!

వేడి అనేది లేదనీ, వేడి చేయడం అనేది రోగుల 'భ్రమ' అనీ, పేషెంట్లకు చెప్పడం చేతకాక వాతం, వేడి అంటూ వుంటారనీ, చాలా మంది ఆధునిక వైద్యులు రోగుల్ని హేళనగా మాట్లాడుతుంటారు.

శరీరం, పాదాలు, తలకాయ ఇవి మండుతున్నట్లనిపించడం, తల తిరగడం, మనస్తాపం అంటే, ఏదో తెలియని అకారణ దుఃఖం, శోష (Dehydration) నాలుక ఎండిపోయి తడి ఆరిపోవడం, విపరీతమైన దప్పిక, చెవులలో గుయ్యమనే ధ్వనులు, కళ్ళు బయర్లు కమ్మడం, మాట నీరసించడం, త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్, గుండె దగ్గర గుబులుగా, దొంగతనం చేసి దొరికిపోయినప్పుడు అనిపించేలా భయంభయంగా వుంటుంది. కాళ్ళు నిస్సత్తువగా వుంటాయి. చేతులు మండుతుంటాయి. విరేచన మార్గం దగ్గర మంటలుగా వుంటుంది... ఇలాంటి అనేక లక్షణాలు పైత్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇవి కల్గినప్పుడు "వేడి" చేసిందని రోగులు అంటుంటారు. వారి బాధ వారిది! వారిని అర్థం చేసుకోవడం, అందుకు తగిన నివారణలు సూచించడం అవసరం.

సరే, పిత్తదోషం పెరిగినందు వలన కలిగే వేడిని 'దాహం' అంటారని మనం చెప్పుకున్నాం కదా అందుకు కారణాల్ని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు అనేక కోణాల్లోంచి పరిశీలించి వివరించాయి.

1. అధికంగా మద్యపానం చేసినందువలన దాహ వ్యాధి కలుగుతుంది. ఆల్కహాల్ కారణంగా, దాని ఊష్మం శరీరంలో పిత్తాన్ని, రక్తాన్ని ఉద్రేకింపచేసి చర్మం మీద కారం పోసినట్లు మంటలు పుట్టేలా చేస్తుంది.

బీపీ కూడా పెరుగుతుంది. నోట్లోంచి ఇనుముకు సంబంధించిన వాసన, రుచి వస్తుంటాయి.

నాలుక ఎర్రబడి పొక్కి పోతుంది. పైత్యానికి సంబంధించిన లక్షణాలన్నీ కలుగుతాయి. కడుపులో మంట, మలద్వారం దగ్గర మంట, మూత్రంలో మంట, పుల్లటి త్రేన్పులు... ఇవన్నీ దాహ వ్యాధిలో పైత్యం పెరిగినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలే!

2. విపరీతమైన దప్పిక కల్గుతుంది. ఎన్ని నీళ్ళు తాగినా సంతృప్తి కలగదు. నీళ్ళు తాగబుద్ధి పుట్టక దప్పికని అణుచుకోవాల్సి వస్తుంటుంది. లోపలికి తగినంత

నీరు అందక పోవడాన, ఎండదెబ్బ వలన గానీ, వాంతులు విరేచనాల వలన గానీ శరీరం లోని నీటి ధాతువు బైటకు పోయి శోష ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో ఉష్ణం పెరిగిపోయి లోపలి అవయవాలన్నీ ఉక్కిపోయినట్లవుతాయి. రోగి కుప్ప కూలిపోయి, సొమ్మసిల్లి ప్రాణాపాయ స్థితిని తెచ్చుకొంటాడు కూడా!

3. వేడి మరీ ఎక్కువగా వుండి, దీర్ఘకాలం పాటు శరీరంలో అతిగా పెరిగిన ఉష్ణం వలన జీర్ణశక్తి మందగించి అన్నహితవు తగ్గిపోతుంది. అందువలన రసరక్తాది ధాతువులన్నీ ఒక్కటొక్కటే క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి. రోగి కృశించి పోతాడు ఎండిన గోగుపుల్లలా తయారౌతాడు.

4. పులుపు వస్తువులు, కారం, ఊరగాయలు,మషాలాలు, అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమం, శనగపిండితో వండిన ఆహార పదార్థాలు, చింతపండు రసం పోసి వండిన ఆహార పదార్థాలు, నూనెలో వేయించిన ఆహార పదార్థాలు, గోంగూర, ఇతర ఊరగాయ పచ్చళ్ళు... ఇవన్నీ వేడిని కల్గించే వాటిలో ముఖ్యమైనవి. ఇవి తిన్నప్పుడు మామూలు వాళ్ళకే వేడి చేస్తుంటే, ఇంక వేడి శరీర తత్త్వం వున్నవారి సంగతి చెప్పనవసరం లేదు కదా!

అలా వేడి చేస్తున్నప్పుడు చలవ చేసే వాటిని తీసుకోవడం ముఖ్యమైన చికిత్స. ఇక్కడ, అలా చలవ చేసే కొన్ని పదార్థాల్ని వివరిస్తున్నాను. వాటిని ఎలా తీసుకోవాలన్నది మీరు నిర్ణయించుకొని వాడుకోండి!

1. ఖర్జూరం పండు, ఎండు ఖర్జూరం కాయ, అతి మధురం, కుంకుమ పువ్వు, తియ్యని కిస్మిస్ ద్రాక్ష, ఏలకులు, తామర దుంపలు, కలువ దుంపలు, మంచి గంధం (చెక్కని సాన మీద అరగదీసింది మాత్రమే) ఇప్ప పువ్వు... వంటి వాటిని సేకరించి, మెత్తగా దంచి, చిక్కని కషాయం గానీ, లేదా- టీ కాచినట్లు కాచుకొని గానీ తాగితే అమిత చలవ. దాహ వ్యాధి తగ్గుతుంది. శరీరంలో వేడి ఉపశమిస్తుంది.

3. మంచి గంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, 1 చెంచా గంధంలో ఒకటీ లేక రెండు పచ్చ కర్పూరం పలుకులు వేసి కరగించి, తేనె కలిపి తీసుకొంటే అమితమైన చలవనిస్తుంది.

4. బూడిద గుమ్మడి కాయతో కూర, పప్పు, పెరుగుపచ్చడి ఇలాంటివి చేసుకొని తింటూ వుంటే చలవ. బూడిద గుమ్మడి హల్వా కూడా చలవ చేస్తుంది.

5. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్, లేత దొండకాయలు, లేత బెండకాయలు, లేత వంకాయ పిందెలు చలవచేస్తాయి. వీటిని చింతపండు రసం, శనగపిండి వీటితో కలుషితం చెయ్యకుండా, ఉడికించి వండుకొని తింటే వేడి చెయ్యకుండా వుంటాయి. చలవనిస్తాయి. నూనెలో వేయించి వండితే వీటి సుగుణాలన్నీ వ్యతిరేకంగా మారిపోతాయి.

6. 'బడబాగ్నిరస' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం శరీరంలో వేడిని తగ్గించి, మంటల్ని తగ్గించి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసి శోష గలగకుండా అద్భుతంగా ఉపయోగపడ్తోంది.

ఎక్కిళ్ళు

ఈ ఎక్కిళ్ళు అని ఆయుర్వేదంలోనూ "హిక్కుఫ్" లేక "హిక్కప్" అని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రంలోనూ పిలుస్తారు. హిక్ అనే శబ్ధంతో అనే శబ్ధంతో శరీరం అంతా కదిలిపోయేంత వేగంగా ఇవి వస్తాయి. కాబట్టి హిక్క అన్నారంతే !

అల్లోపతి వైద్య శాస్త్రంలో నరాల సంబంధమైన అంటే – (Nervous System) కు చెందిన వ్యాధులుగా చెప్పిన వాటిని ఎక్కుగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వాతదోష ప్రధాన వ్యాధులుగా పేర్కొనడం జరిగింది. నాడీ సంచారాన్ని (Nerve Flow) వాతం గా ఆయుర్వేదం పేర్కొంది.

1. సెంట్రల్ నెర్వస్ సిస్టమ్ అంటే, నేరుగా మెదడకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు (న్యూరోసిస్, మెదడులో ట్యూమర్లు వంటివి) ఎక్కిళ్ళు పుట్టడానికి కారణం కావచ్చు.
2. డయాఫ్రమ్‌కు సరఫరా అయ్యే నరాలలో (Nerves) ఎక్కడో ఒకచోట ఉద్రేకం (ఇరిటేషన్ కల్గినందువలన ఎక్కిళ్ళు కలగవచ్చు
3. గుండె ఊపిరితిత్తుల్లో సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధుల ఎక్కిళ్ళను తీసుకురావచ్చు.

4. అజీర్తి, గ్యాస్ కడుపులో మంట, పేగుపూత (పెప్టిక్ అల్సర్‌లు) తదితర జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఎక్కిళ్ళను పుట్టించవచ్చు.
5. మానసిక ఆందోళన, ఎమోషనల్ స్ట్రెస్, అసంతృప్తి వంటివి ఇందుకు కారణం కావచ్చు.
6. నోటితో గాలి ఎక్కువగా పీల్చినందు వలన కూడా రావచ్చు. నోటిద్వారా గాలి కడుపులోకి వెళ్ళినందువలన కడుపులో గ్యాస్ పుడుతోందని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. కడుపులోనే గ్యాస్ పుడుతుందని, అది వాత దోషం కారణంగా ఏర్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

 గాలిని మింగడాన్ని "ఎయిరో ఫేజియా" అని పిలుస్తారు. గాలి కడుపులో ఏర్పడడాన్ని వాత వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

 కడుపులో ఏర్పడిన గ్యాస్ (వాయువు) ఎక్కిళ్ళకు కారణం అవుతోందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. దీన్ని బ్రిటీష్ వాళ్ళు "విండ్" అనీ "ఫ్లాట్యులెన్స్" అనీ అంటారు అమెరికన్లు గ్యాస్ అంటారు. ఇదీ తేడా!

7. అతిగా ఆల్కహాల్ తీసుకున్నప్పుడు, పులిసిన పదార్థాలు, చింతపండు వేసి వండిన పదార్థాలు అతిపుల్లగా వుండే పళ్ళు – కాయలు, ఊరగాయలు – వీటిని తిన్నప్పుడు ఎక్కిళ్ళు కలుగుతాయి.
8. మూత్రపిండాలు వ్యాధి గ్రస్థమై, రక్తంలో యూరియా శాతం పెరిగినప్పుడు శరీరంలో విషలక్షణాలు వ్యాపిస్తాయి. యురీమియా అంటారు దీన్ని ఈ యురీమియా ఎక్కిళ్ళకు కారణం అవుతుంది. ఎక్కిళ్ళు కన్పించినప్పుడు అవి ఆగకుండా వస్తున్నప్పుడు కేవలం గ్యాస్ ట్రబుల్ అని అశ్రద్ధ చేయకుండా మూత్రపిండాలని మొదట అంచనా వేయించుకోవాల్సి వుంటుంది.

ఎక్కిళ్ళకు ఆయుర్వేద చికిత్స

కారణాన్ని వెదికేందుకు ప్రయత్నం చేస్తూనే రోగి ఆహారాన్ని మొదట సరిచేయండి. మరమరాలు (బొరుగులు) వరిపేలాల వంటి అతితేలికైన ఆహారం మాత్రమే ఇవ్వండి.

పొత్తి కడుపుని ఉబ్బరించకుండా గట్టిగా బిగించి కట్టండి.

వేడినీళ్ళుని తాగితే తక్షణం ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

నెమ్మదిగా గుండెనిండా గాలిపీల్చుకొని కొద్దిసేపు బిగబట్టి, ఎక్కువసేపు వదిలే పద్ధతిలో ప్రాణాయామం చేస్తే కడుపులో ఇరిటేషన్ తగ్గి, డయాఫ్రమ్‌లో కల్గిన స్పాజమ్ నెమ్మదిస్తుంది. వీలైనన్ని ఎక్కువ సార్లు పదేపదే చేయడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది.

హింగ్వాష్టక చూర్ణం అరచెంచా పొడిని గ్లాసుమజ్జిగలో వేసుకొని త్రాగండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.

శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర వాము ఈ నాల్గింటినీ దంచిన పొడిని నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి, వడగట్టి ఉప్పు గానీ, పంచదార గానీ కలుపుకొని గోరువెచ్చగా తాగితే వాతం తగ్గి ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

అతిమధురం పొడిని, త్రిఫలా చూర్ణాన్ని - ఇవి రెండూ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి రెండింటినీ అరచెంచా పొడి చొప్పున నీళ్ళలో వేసి మరిగించి వడగట్టి తాగిస్తే ఎక్కిళ్ళ ఆగుతాయి. అతి తీపి వలన కొందరికి దీని వలన వాంతి కావచ్చు, వాంతి అయితే మరీ మంచిది. లోపల పెరిగిన పైత్య వాయువు బైటకు పోయి ఎక్కిళ్ళు ఉపశమిస్తాయి.

బాగా లేత కొబ్బది మనకి కొబ్బరి బోండా కొట్టినప్పుడు అందులో దొరుకుతుంది. ఈ కొబ్బరి నీళ్ళూ మంచివే! ఎక్కిళ్ళను ఉపశమింపచేస్తాయి. లేత కొబ్బరిని మిక్సీపట్టి లేదా మెత్తగా నూరి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం దిగుతుంది. దీన్ని కొబ్బరి పాలు అంటారు. ఈ కొబ్బరి పాలు ఎక్కిళ్ళను నివారిస్తాయి.

జామపండు గుజ్జుగాచేసి వాము పొడిని కలిపి తినిపిస్తే ఎక్కిళ్ళను ఆగుతాయి.

వెలగచెట్టు మీకు అందుబాటులో వుంటే, దాని ఆకుల్ని దంచి, పిండి తీసిన రసాన్ని రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో తేనెగాని, తీసిగానీ, కలిపి తాగిస్తే ఎక్కిళ్ళు నిదానిస్తాయి.

ఎక్కిళ్ళు అవి వచ్చిన కారణాన్ని బట్టి ఒక్కోసారి రోజుల తరబడీ వుంటాయి కూడా!

మనవాళ్ళకో నమ్మకం వుంది - ఎక్కిళ్ళు అనేవి చివరి ఘడియల్లో వస్తాయని! మన సినిమాల్లో కూడా రెండు మూడు ఎక్కిళ్ళు వచ్చి చనిపోయినట్లు చూపిస్తారు. అందుకని ఎక్కిళ్ళు రాగానే రోగి బంధువులు భోరున ఏడ్చేసి, అసలే ఖంగారులో వున్న

రోగిని మరింత ఖంగారు పెడతారు. ఇలాంటి వన్నీ మానేసి, డాక్టర్ గారు పరీక్ష చేసేందుకు అవకాశం ఇచ్చి ఆయన చెప్పిన మందులు వాడితే చక్కగా తగ్గుతాయి.!

ఉదయ భాస్కర రసం అనే ఔషధాన్ని రోజు రోజుకు మూడు లేక నాలుగుసార్లు తీసుకొంటే, గ్యాస్ కారణంగా ఏర్పడే ఎక్కిళ్ళు నిదానిస్తాయి.!!

ఎక్కిళ్ళకు చేసే చికిత్సలే త్రేన్పులు అమితంగా వచ్చే వ్యాధిలోనూ పనిచేస్తాయి.

కడుపులో గడ్డలు- వాపులు

లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్, మూత్రపిండాల్లో చీముగడ్డలు గాని, ట్యూమర్లు గాని వచ్చినప్పుడు పొట్టపైన వాపు కన్పిస్తుంది. ఆయా అవయవాలు వాచిపోయినప్పుడు కూడా ఇలా జరగవచ్చు. ఇంకా అనేక కారణాలు ఇలాంటివే వాపుని తేవచ్చు కూడా.

1. అల్లం సైంధవలవణం కలిపి మెత్తగా నూరి మొదటి ముద్దగా పాపు చెంచా అల్లం గుజ్జు అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటూ వుంటే వాపులు త్వరగా కరుగుతాయి.
2. గుంట కలగర మొక్కని సమూలంగా తెచ్చి ఎండించిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం, చక్కని కషాయం కాని తాగితే లివర్, స్ప్లీన్, మూత్ర పిండాలలో వచ్చిన వ్యాధి దోషాలు తగ్గి వాపు అణుగుతుంది.
3. కొండపిండి మొక్క సమూలంగా తీసుకొని ఇలాగే దంచి తీసిన పొడిని కషాయంగా గానీ, నేరుగా గానీ తీసుకొంటే, మూత్ర పిండాలలో వాపు, ఇతర దోషాలు తగ్గుతాయి. రాళ్ళు కరుగుతాయి. నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.
4. 'శిలాజిత్యాది యోగం' అనే ఔషధాన్ని రోజూ విడవకుండా రెండుపూటలా వాడుతూ వుంటే లివర్, స్పీన్, పాంక్రియాజ్, మూత్రపిండాలలో ఏర్పడే దోషాలు వాపు నెమ్మదిస్తుంది.
5. గచ్చకాయలోపలి పప్పుని నాలుగోవంతు మోతాదులో తీసుకొని నూరి తేనె కలిపి తీసుకొంటే, కడుపులో ఏర్పడే వాపులు తగ్గి నొప్పిని నెమ్మదిస్తుంది.
6. గలిజేరు ఆకు, పొన్నగంటికూర, బొప్పాయి కాయ, పల్లేరు ఆకులు, నీరుల్లి పాయలు ఇవన్నీ కడుపులో ఏర్పడే వాపునితగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే ఆహారపదార్థాలు.

కడుపులో నులిపురుగులు

పిల్లలు - పెద్ద వాళ్ళయి కాలేజీలకు వెళ్ళే వాళ్ళయినా సరే - నులి పురుగులకు అతిథ్యం ఇస్తూనే వుంటారు. చాలా మంది పెద్దల కడుపులో ఇవి శాశ్వత స్థావరాలు ఏర్పరచుకొంటూనే వుంటాయి.

1. వాము పొడిని ఆహారంలో తీసుకొంటూ వుంటే నులిపురుగులు నిదానిస్తాయి.
2. అరటి చెట్టు దుంపని కందలాగానే ఆహార పదార్థంగా తీసుకోవచ్చు. దీనికి నులిపురుగును హరించే శక్తి వుంది. అరటి పువ్వులు కూడా ఇలానే ఉపయోగపడతాయి.
3. ఆవపిండికి నులిపురుగుల్ని వెళ్ళగొట్టే గుణం వుంది.
4. హారతి కర్పూరం (మైనంతో కల్తీకలవనిది) దొరికితే, దాన్ని చిటికెడంత పొడిని తీసుకొని తేనెతో కలిపి గాని, పాలలో వేసుకుని తాగితే వేసుకుని తాగితే నులిపురుగులు పోతాయి. చిటికెడు కన్నా ఎక్కువ పొడిని తీసుకోకండి. తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవడం మంచిది.
5. కుక్కపొగాకు మొక్క కుక్కతులసి, కుక్కవాయింట - ఈమొక్కలు పొలాల్లో కలుపు మొక్కలుగా పెరుగుతుంటాయి. రైతుల్ని అడిగితే గుర్తించగలుగుతారు కూడా ! వీటిలో ఏది దొరికినా, మెత్తగాదంచి తీసిన రసం మూడు నాలుగు చెంచాల వరకూ తీసుకొని తేనెగాని, పంచదార గాని కలిపి తాగండి. సమూలంగా తీసుకోండి. నులిపురుగులు పోతాయి.
6. చేమంతి వూలు, తామరదుంప, దానిమ్మ చెట్టువేరు, పారిజాతం ఆకులు, వేరు, ములక్కాడలచెట్టు పూలు వీటికి కడుపులో నులిపురుగుల్ని వెళ్లగొట్టే శక్తి వుంది.
7. వాయువిడంగాలు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని వేయించి కారప్పోడిలా తయారు చేసుకొని రోజూ అన్నంలో పెడితే, పిల్లలకు నులిపురుగులు పొతాయి.

లివర్, వ్యాధులు రాబోయే ముందు తెలుస్తాయా!!?

మనకు భవిష్యత్‌లో లివర్, స్కిన్ తదితర పొట్టలో అవయవాలలో వ్యాధులు రాబోతున్నాయని ఎవరికి వారు చాలా ముందుగాను తెలుసుకోగలగవచ్చు. అందుకు తగిన ఆలోచనలు అవగాహనలు మనకుండాలి.

వ్యాధి రావడానికన్నా పూర్వం- ముందుగా కన్పించే కొన్ని లక్షణాల్ని "పూర్వరూపాలు" (PRODROMAL SYMPTOMS) అంటారు.

క్షున్నాశః స్వాద్వాతి స్నిగ్ధం సర్వన్నం పచ్యతె చిరాత్!
భుక్తం విదహ్యాతెసర్వ జీర్ణా జీర్ణా న వేత్తిచ॥

అంటూ, చరక మహర్షి ఉదర వ్యాధులేవో రాబోతున్నాయని ముందుగానే తెలుసుకోవ చ్చునంటూ కొన్ని లక్షణాలను వివరించాడు. ఈ లక్షణాలు మనలో కన్పిస్తున్నాయంటే, వెంటనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అర్థం!

1. **"క్షున్నాశః :-** క్షుధ అంటే ఆకలి. రోజురోజుకి ఆకలి తగ్గి పోతోందంటే, లోపల ఏదో కొంపలంటుకుంటున్నాయని అర్థం. వెంటనే ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాపొందండి.

2. **స్వాదు :-** నోరు ఎప్పుడూ తియ్యగా, స్వీటు తిన్నట్లనిపించడం, అతిస్నిగ్ధం, సర్వన్నం పచ్యత్ చిరాత్-" తీపి పదార్థాలు, బాగా నూనె వేసి వేపిన పదార్థాలు, కొంచెం కఠినంగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఎప్పటికో గాని అవి అరగడం లేదని మీకే అన్పిస్తోందంటే, మీరు వెంటనే 'ఎవర్ట్' కావాలని, జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే చర్యలు చేపట్టాలనీ అర్థం!

3. **"భుక్తం విదహ్యాతే సర్వా"** ఏ ఆహారం తీసుకున్నా [illegible]పులో మండిపోతూ ఉంటుంది.

4. **"జీర్ణా జీర్ణం నవేత్తి చ"** ఆహారం జీర్ణం అయ్యి[illegible]దీ - కాలేదు- అనే తేడా తెలీకుండా పోతుంది! తిన్నా ఒకేలానే ఉంటుంది [illegible]ప పోయినా ఒకేలా వుంటుంది.

5. అతి సౌహిత్యం, కడుపు నిండిపోయినట్లే వుంటుంది. ఏదోపెద్ద బండరాయిని మింగినట్లు పొట్టంతా నిండుగా బరువుగా వుంటుంది!

6. "ఈషత్ శోథశ్చపాదయో" పాదాలలో కొద్దిగా వాపు ఏర్పడుతుంది నీరు పట్టినట్లనిపిస్తుంది. బీ.పీ.కీ గుండెకి, కీళ్ళనొప్పులకి, వాడే మందుల వలన, రక్తహీనత వలన, మూత్రపిండాలలో వివిధ వ్యాధుల వలన కూడా పాదాలకు నీరు రావచ్చు. అకారణంగా దానికదే నీరు కల్గిందంటే మాత్రం మీరు వెంటనే వైద్యుని సలహా పొందడం మంచిది. ఈ విషయాన్ని అశ్రద్ధ చేయకండి మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్నప్పుడు కూడా నీరు రావచ్చు. అవేవీ కాదనుకుంటే, ఉదర వ్యాధి ఏదో రాబోతోందనీ, అజీర్తినడుస్తోంనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

7. బలక్షయం : మనిషి క్రమేణా క్షీణించడం, నీరసించడం ప్రారంభిస్తాడు.

8. "వ్యాయామే శ్వాసమృచ్ఛతి –" కొద్ది పాటి అలసటకే ఆయాసపడి పోతుంటారు. (Dyspnoea on Simple Exertion)

9. ఉదావర్తం, రుక్షత : పేగుల్లో సౌమ్యత నశిస్తుంది. రూక్షంగా తయారవుతాయి. పొట్ట ఉబ్బరించి వుంటుంది. మలప్రవృత్తి పెరుగుతుంది పదేపదే విరేచనానికి వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. వెళ్ళినా సంతృప్తి కరంగా, ఫ్రీగా అవదు. విరేచనంకూడా మృదువుగా వుండదు. రాయిలా వుండలు కట్టి (Pellates) అవుతుంటుంది.

10. మూత్రాశయం మూత్రవాహికల్లో నొప్పి ఎక్కువగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా గజ్జల్లోంచి, పొత్తికడుపులోంచి నొప్పి పుడుతుటుంది.

11. ఆధ్మానం ఆతన్యతె చ జఠరం లఘ్వప్యైర్భో జనైరపి :– కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. పెద్ద పెద్ద శబ్దంతో దుర్వాసనతో అపానవాయువులు అవుతుంటాయి.

12. బల, వర్ణనాశ :– మనిషి రోగపిడితుడిగా కన్పించడం మొదలు పెడతాడు. శరీరంలో కాంతి తగ్గిపోతుంది. నల్ల కప్పు వేసినట్లు అవుతుంది శరీరం.

ఇవన్నీ చరకుడు సూచించిన పూర్వరూపాలు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, వార్నింగ్ సిగ్నల్స్, ఇవి కన్పించినప్పుడే జాగ్రత్త పడితే భవిష్యత్తులో పేగుపూత, లివర్ దెబ్బతినడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, షుగర్ వ్యాధి, గుండె జబ్బులూ రాకుండా వుంటాయి. వీటన్నింటికీ మూలకారణం అజీర్తే నని మీకీ పాటికి అర్థం అయ్యే వుంటుంది.

లివర్ వ్యాధులు ఏర్పడినప్పుడు సాధారణంగా కన్పించే లక్షణాలు

వ్యాధి రావడానికి ముందుగానే కన్పించే పూర్వరూపాలు గురించి ఇప్పటిదాకా మనం చక్కగా చర్చించాం. వీటిని మొగ్గలోనే తుంచే ప్రయత్నం ఏదీ మనం చెయ్యకుండా నిర్లక్ష్యంగావుంటే, ఈ పూర్వ రూపాలు నిత్యకృత్యంగా మారిపోతాయి. అప్పటి కీ జాగ్రత్త పడకపోతే ఇవే ముదిరి తీవ్రస్థాయిలో కన్పిస్తాయి.

1. కడుపు నిండుగా అయిపోవడం,
2. కడుపులో గుడగుడమని మోతలు
3. కాళ్ళు, చేతులు పొట్టదగ్గర వాపులు
4. జఠరాగ్ని మందగించి ఆకలి అనేదే లేకపోవడం
5. గొంతు, బొగురుగా, నీరసంగా మారిపోవడం
6. శరీరం కృశించి నీరసించి పోవడం
7. మత్తుగా వుండడం
8. నిరుత్సాహం
9. నోరు ఎండిపోయినట్లు తడి లేకుండా వుండడం
10. ఏ పనిచేయాలన్నా అశక్తత, ఏదీ తినాలనే కోరిక లేకపోవడం, దేన్ని తినలేక పోవడం
11. దౌర్బల్యం
12. శరీరం అంతా నీరు పట్టి వాచిపోవడం
13. నిస్సత్తువ, నిస్త్రాణం... ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పించాయంటే, లివర్‌లోనో, స్ప్లీన్‌లోనే ప్లాంక్రియాజ్‌లోను వ్యాధులు ఏవో బయల్ది ... అర్థం చేసుకోవాలి!

చరక సంహితలో ఈ వ్యాధి గురించి, దాని చికిత్స గురించి వివరణ ప్రారంభిస్తూ అగ్ని వేశుడనే ఆయుర్వేద వైద్యవిద్యార్థి భగవాన్ పునర్వసు ఆత్రేయ అనే ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తని ఇలా ప్రశ్నించినట్లు చరకుడు పేర్కొన్నాడు.

"ఓ భగవాన్! ఉదర వ్యాధులతో పీడించబడే మనుషులు శుష్కవక్త్ర (శుష్కించిన ధ్వని) కృశగ్రాత (కృశించిన శరీరం) ఆధ్మాతోదర కుక్షి (ఉబ్బరించిన పొట్ట) ప్రనష్టాగ్ని బలాహార (జీర్ణశక్తి పూర్తిగా మందగించి ఆహార బలం ఏమాత్రం లేని స్థితి), శరీరం ఏమాత్రం కదలలేని స్థితి, రోగి దీనుడిగా మారిపోతాడు. పిలిచినా పలకలేనంత అశక్తత ముంచుకొస్తుంది - ఊపిరి పీల్చుకొంటున్న శవంలా వుంటాడు రోగి... ఇలా మనిషిని ఎందుకూ కొరగాని స్థితికి చేరుస్తున్న ఈ ఉదర వ్యాధుల గురించి, దాని కారణాల గురించి, దాని స్వరూపంగురించి, అది సంప్రాప్తించే విధానం గురించి, దానికి చేయవలసిన చికిత్స గురించీ ఉపదేశించమని గురువుని శిష్యుడు అడిగినట్లు, అందుకు భగవాన్ ఆత్రేయులు చెప్పిన సమాధానాల్ని ప్రశ్న - జవాబు రూపంలో చరక సంహితలో వివరించడం జరిగింది!

ఇప్పటివరకూ చర్చించిన దాన్ని బట్టి, జీర్ణశక్తి మందగించడం వలనే ఇన్ని అనర్థాలు వస్తున్న విషయాన్ని మీరు గమనిచారు కదా! జీర్ణశక్తి తగ్గుతోందన్నప్పుడే జాగ్రత్త పడకుండా పేగుల్ని అనవసరమైన, అపాయకరమైన, అనర్ధదాయకమైన, అధికమైన ఆహారంతో నింపడంవలన ప్రాణాపాయ స్థితికి దారితీసే ఉదర వ్యాధులు సంభవిస్తున్నాయని కూడా మీరు తేలికగానే గ్రహించారు. సంతోషం. ఇంక, లివర్‌లో వచ్చే వివిధ వ్యాధుల గురించి, వాటి కారణాల గురించి పరిశీలిద్దాం రండి!

వాతం వలన కలిగే లివర్ వ్యాధులు

ఆయుర్వేద శాస్త్రం 8 రకాల ముఖ్యమైన ఉదర వ్యాధుల్ని వివరించింది. ఇంకా ఇతర వ్యాధుల్ని సందర్భానుసారం వివరించినా, ఈ ఎనిమిదీ పొట్టలోపలి అవయవాలలో సంభవించే ప్రముఖ వ్యాధులు.

1. వాతోదరం
2. పిత్తోదరం
3. కఫోదరం
4. సన్నిపాతోదరం
5. యకృద్దాల్యుదరం మరియు ప్లీహోదరం (Liver & Spleen Dipoleen)
6. బద్ధ గుదోదరం

7. క్షతోదరం
8. జలోదరం

ఈ ఎనిమిది ప్రముఖ ఉదర వ్యాధులూ చాలా ఎక్కువ మందిలో కన్పించేవే! జీర్ణశక్తి మందగించిన ఎవరికైనా ఇది సంభవించే అవకాశం వుంది.! ఈ వ్యాధులన్నింటి గురించీ "మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు" గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను చూడండి.

ఇప్పుడు మనం ఒక్కో వ్యాధినీ విడివిడిగా పరిశీలిద్దాం!

A. **వాతోదరం :**

"రూక్షాల్ప భోజనాయాస వేగోదావర్త కర్మనైః వాయుఃప్రకుపితః కుక్షి హృద్వస్తి గుదమార్గగః" అంటూ చరకుడు చెప్పిన న సూత్రం ఆధారంగా వాతం అనేది ఉదరంలోని అవయావాల్ని ఎలా చెరుస్తుందో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

1. రూక్షమైన ఆహారం అంటే, గొడ్డు కారం వంటివని! నెయ్యి నూనెలు లేని ROUGH FOOD అని!

2. అల్ప భోజనం : శరీర శ్రమ ఎక్కువగా వుండి దానికి తగినంత ఆహారం తీసుకోలేకపోతున్నవారికి వర్తించే విషయం ఇది. తీసుకొన్న ఆహారంలో సుగుణాలు అంటే, పోషక విలువలు కూడా అల్పంగా వుండే అవయవాల్ని దెబ్బతీస్తుంది. పేదరికం కూడా ఒక వ్యాధే ననిపిస్తుంది - వీళ్ళని చూస్తున్నప్పుడు.

3. ఆయాసం అంటే, అధిక పరిశ్రమ! శక్తిని మించిన బరువులు లేపడం వంటి పనులు వాత దోషానికి కారణం అవుతాయి.

4. మలమూత్రాది వేగాల్ని అదేపనిగా ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం

5. ఉదావర్తం : కడుపు ఉబ్బరాన్ని కల్గించే వివిధ ఆహారపు అలవాట్లు

6. కృశత్వం : శరీరాన్ని కృశింప చేసే పరిస్థితులు.

ఈ ఆరు కారణాలవలన పేగులు, హృదయం, మూత్రాశయం (Uninary Bladdder) గుద ప్రదేశం (RECTUM (a) ANUS విరేచనం) ఈ స్థానాల్లో వాతదోషం ప్రకోపంచెంది జఠరాగ్నిని మందగింపచేస్తుంది.

అక్కడితో ఈ కథ ఆగదు. రోగి పై ఆరు కారణాల్లో ఏదో ఒక కారణాన్ని కొనసాగిస్తూనే వుంటాడు. కాబట్టి ఈ ప్రకోపించిన వాతం కఫాన్ని కూడా కదిలించి, వాతకఫాలు

రెండూ ఉదరంలోని ఇతర అవయవాలలో గానీ, పొట్ట భాగంలో చర్మానికి - మాంసానికి మధ్యన గానీ చేరి వాపుని కల్గిస్తాయి. ఈ వాపునే ఉదర వ్యాధి అంటారు.

పొట్టపైన, పాదాలపైన, చేతులపైన స్త్రీ అండకోశాలపైనా (OVARIES) వాపు, కడుపులోంచి విపరీతమైన నొప్పి, పొట్ట బాగా లావుగా అయిపోవడం- ఒక్కోసారి గాలి తీసేసినట్లు దానికదే తగ్గిపోవడం, డొక్కల్లో నొప్పి, కడుపు ఉబ్బరించడం, శరీరంలో వివిధ జాయింట్లలో నొప్పులు, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, పొడిదగ్గు, మనిషి చిక్కిపోవడం, నీరసించడం, అన్నం తినబుద్ధి కాకపోవడం, తిన్నది సరిగా అరగక పోవడం, పొట్ట క్రింది భాగంలో (పొత్తి కడుపులో) బరువు పెట్టినట్లనిపించడం, అదేపనిగా అపానవాయువులు వెళ్ళడం, మలమూత్రాలు ఫ్రీగా అవ్వకపోవడం- (ఎంతసేపు కూర్చున్నా అవి సరిగా రావడం లేదనే భావన రోగికి కలగడం), గోళ్ళు- కళ్ళు- చర్మం- ముఖం- మలం. ఇవన్నీ నల్లని రంగులో అవడం- ఉబ్బిన పొట్టమీద రక్తనాళాలు రేఖల్లా కన్పించడం, డోలు మోత విన్పిస్తుంది- పొట్టమీద తడితే (percesion) ఇవన్నీ వాతం వలన కలిగే ఉదర వ్యాధి లక్షణాలు.

అకస్మాత్తుగా పొట్ట వాచినట్లు పెరిగిపోవడం, మలబద్ధత, అజీర్తి, ఆకలి మందగించడం, అన్నం తినాలనిపించడం, కడుపునొప్పి వంటి బాధలు కల్గుతున్నాయంటే, వాతదోషం కారణంగా ఉదరవ్యాధి ఏర్పడిందని అర్థం చేసుకోవాలి.

చాలాకాలంగా ఆకలి మందగిస్తున్నా ఎక్కువమంది పట్టించుకోరు. ఇది కూడా వార్నింగ్ లక్షణం. ఈ వార్నింగ్ లక్షణాన్ని డాక్టర్లు కూడా ఒక్కోసారి గమనించకపోవచ్చు- అందుకే, దీర్ఘకాలం పాటు జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుంటోన్న వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా వాత వ్యాధిని, దాని వలన కలుగుతోన్న ఉదర వ్యాధినీ అనుమానించి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఇది భవిష్యత్తులో లివర్‌ని గానీ, స్ప్లీన్‌ని గానీ, పాంక్రియాజ్‌ని గానీ, జీర్ణకోశాన్ని గానీ దెబ్బతీయవచ్చు. ముందుగానే వార్నింగ్ లక్షణాలు వచ్చినప్పుడు జాగ్రత్త పడడంలో తప్పు లేదు కదా!

పొట్ట వాచిపోతున్నట్లు మీరు గమనిస్తే, ఆ విషయాన్ని మీ వైద్యుడి దృష్టికి తీసుకువెళ్ళండి. పొట్టమీద నీరు వున్నదో లేదో "ఫ్లూయిడ్ థ్రిల్" అనే పరీక్ష ద్వారా నిర్ణయిస్తారు. నీరు లేకపోతే, వ్యాధి ఇంకా ముదర్లేదని అర్థం.

పొట్ట పైకి నీరు చేరితే దాన్ని జలోదరం అంటారు. ఇది కష్టసాధ్యమైన వ్యాధి!

వేడివలన కలిగే లివర్ వ్యాధులు

1) అతిగా కారంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా ఎప్పుడూ తింటూ వుండటం, అతి పుల్లగా వుండేవి మరీ ఇష్టంగా తినడం, పులుపు కారం ఎక్కువగా వాడడం వలన వాటికి తగ్గట్టుగా ఉప్పు వాడకం కూడా విపరీతంగా పెరగడం... ఈ విధంగా కారం, పులుపు, ఉప్పు ఈ మూడింటినీ పరిమితి దాటి తినే అలవాటున్న వారికి వేడి వలన కలిగే పిత్తోదర వ్యాధి ఏర్పడుతోంది. జీర్ణశక్తిని ఇవి దెబ్బ తీస్తాయి.

2) తీక్షణంగా వుండి, అమితంగా వేడి చేసే స్వభావం వున్న ఆహారపదార్థాలు-ఊరగాయలు, వెల్లుల్లి అల్లం లవంగాలు వంటివి ఎక్కువగా వేసిన మషాలాలు, నూనెలో బాగా వేయించిన కూరలు, ఇతర తినుబండారాలు, శనగపిండితో వండినవి, మైదాపిండితో వండినవి... ఇలాంటివన్నీ జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసే ఆహారపదార్థాలే. వీటివలన పిత్తోధర వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

3) ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం, కొలిమి, గాడిపొయ్యి ఇలాంటి వాటి దగ్గర వుండి సెగ ఎక్కువగా తగలడం వంటివి కూడా పిత్తదోషం శరీరంలో పెరిగి జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసి పిత్తోదర వ్యాధిని కల్గించవచ్చు. అంతకు తగినంతగా చలవచేసే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోలేకపోతే ఈ వేడి శరీరాన్ని దహించి వేసి, పొట్ట లోపలి అవయవాల్ని దెబ్బ తీస్తుంది.

4) నల్లగా మాడేలా నూనెలో వేయించిన కూరలు ఖచ్చితంగా లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్, పేగులు... వీటిని దెబ్బతీసి తీరతాయి. ఎప్పుడో తప్పనిసరి అయినప్పుడు తప్ప, రోజూ వేపుడు కూరలు తినే అలవాటు మీకు వున్నట్లయితే, ఆ అలవాటుని వెంటనే మానేయడం చాలా అవసరం! "విదాహి ఆహారం" కేన్సర్ వంటి వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఏ ఆహార పదార్థాన్నయినా నూనెలో వేయిసేత అందులో ఎక్రిలమైడ్ అనే విషరసాయనం ఏర్పడుతుందని, ఈ ఎక్రిలమైడ్ కేన్సర్‌కు కారణం అవుతోందని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. వంద గ్రాముల బంగాళదుంపల చిప్స్‌ని నూనెలో వేయించి తింటే ఉత్పత్తి అయ్యేంత ఎక్రిలమైడ్ ఒక వ్యక్తి శరీరంలో కేన్సర్‌ను సృష్టించేందుకు సరిపోతుందని కూడా ఈ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

కాబట్టి ఆహారపదార్థాలలో కొద్దిగా నూనె వేసి వండుకోవడంలో తప్పు లేదు గానీ, నూనెలో కూరగాయల్ని వేసి, నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా మాడ్చి ఉప్పు, కారం చల్లుకొని ఇదే "కూర" అని తినేవారికి కేన్సర్ ప్రమాదాలు ఎక్కువగా వుంటాయని మనవి!

ఇప్పుడు మనం ఉదర వ్యాధుల గురించి మాట్లాడుకొంటున్నాం కాబట్టి, ఇలాంటి వేపుడు (విదాహీ) పదార్థాలు లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్, పేగుల్ని కూడా దెబ్బ తీస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం స్పష్టంగా చెప్తోంది.

5) ఒకసారి ఆహారం తీసుకున్నాక అది అరిగేందుకు పూర్తి సమయం మనం ఇవ్వాలి. తీసుకున్న ఆహారం అరిగిపోయాక మంచి ఆకలి కలుగుతుంది. అప్పుడు తగినంత ఆహారం రుచిగా, కమ్మగా తింటే ఎలాంటి ఇబ్బందులూ కలగవు. కానీ, తీసుకున్న ఆహారం కొద్దిగా అరిగిందో లేదో... చిన్ని చిన్ని చిరుతిళ్ళు అదేపనిగా తినడం ప్రారంభిస్తుంటారు కొందరు. ఇలా ఒకసారి భోజనం తీసుకున్నాక అది అరగకుండానే మళ్ళీ మళ్ళీ ఏదోక ఆహారపదార్థాన్ని తింటూ వుండటాన్ని "అధ్యశనం" అంటారు. ఇది ఉదరం లోపలి అవయవాలపై పని భారాన్ని పెంచి, అవి త్వరగా దెబ్బతినేలా చేస్తాయి.

6) అలాగే వేడిచేసి, అజీర్తిని కల్గించే ఆహారపదార్థాలు కూడా ఉదర వ్యాధులకు కారణాలవుతాయి. అంటే, కష్టంగా అరిగే పులిహోర, బిరియాని, ఫ్రైడ్‌రైస్ ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు అతిగా తినడం మంచిది కాదు. ఇవి సరదాగా అప్పుడప్పుడూ తినవలసినవే గానీ, ప్రతిరోజూ నిత్యకృత్యంగా తినడం మంచిది కాదని గుర్తించాలి.

బాగా వేడిచేసి లివర్‌లో వ్యాధి ప్రవేశించినప్పుడు కలిగే లక్షణాలు :

1) దాహం : ఒళ్ళంతా మంటలు పుట్టినట్లు, కారం పులిమినట్లు, చీమలు కుట్టినట్లు అన్పిస్తుంది.

2) జ్వరం : ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లే వేడిగా అయిపోతుంది శరీరం. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో గానీ, లివర్‌లో గానీ తేడాలు ఏమన్నా వుంటున్నాయేమో- ఈ లక్షణాలు దీర్ఘకాలంగా వున్నప్పుడు పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

3) తృష్ణాధిక్యత : ఎప్పుడూ అమితమైన దప్పిక వేస్తుంటుంది. నీళ్ళు తాగబుద్ధి కాదు. నీళ్ళతో తీరే దృష్టి కాదిది. శరీరంలో వేడి తగ్గితే గానీ ఈ దప్పిక తగ్గదు.

4) అతిసారం : విరేచనాలు కావడం, తిన్నది తిన్నట్లు విరేచనంగా వెళ్ళిపోవడం జరుగుతుంది. ఈ విరేచనం కూడా పచ్చగా, మంటగా పుల్లని వాసనతో అవుతుంది.

5) భ్రమ : తల తిరిగి పోతోందంటుంటారు ఈ రోగులు. పట్టుకోండి పడి పోతున్నానంటారు. పడుకున్న మంచి గిర్రున తిరుగుతోందంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ వస్తే పొట్టలోపలి అవయవాల్ని స్కానింగ్ చేసి చూసుకోవడం మంచిది. మెదడుకు రక్త సరఫరా సరిగా అందకపోయినా ఇలా జరగవచ్చు. ఏమైనా ఇది అశ్రద్ధ చేయవలసిన లక్షణం కాదు. తరచూ తిరగబెడ్తున్నప్పుడు.

6) నోరు కారంగా వుంటుంది. నాలుకపైన పచ్చి మిరపకాయ కొరికినట్లు మంటగా వుంటుంది.

7) గోళ్ళు, వేళ్ళు, కళ్ళు, అరిచేతులు, నాలుక అడుగు భాగం మలం మూత్రం- ఇవన్నీ పచ్చగా పసుపు రంగులో కన్పిస్తుంటే లివర్ స్ప్లీన్ వ్యాధులేవో సంక్రమిస్తున్నాయని అర్థం!

8) పొట్టమీద నీలం రంగులోనో, పచ్చగానో రక్తనాళాలు పొంగి కన్పిస్తాయి.

9) కడుపులో మంట, వేడి, ఊష్మం... ఇలాంటి బాధలు కన్పిస్తాయి.

10) పొట్టమీద చెమట ఎక్కువగా పడ్తుంది.

11) ముట్టుకొంటే, పొట్టమీద చర్మం మృదువుగా, పువ్వులా మెత్తగా వుంటుంది.

ఈ లక్షణాలన్నింటినీ వివరించి, చరకుడు చెప్తాడు... శరీరంలో అనేక కారణాల వలన అపరిమితంగా ఇలా వేడి పెరిగినప్పుడు జీర్ణాశయంలో అగ్ని మందగించి పోతుంది. దీని వలన శరీరంలోని అన్ని ధాత్వగ్నులూ నశించిపోతాయి. శరీరంలో ధాత్వగ్ని వధ జరుగుతుందట! ఈవిధంగా వేడి కారణంగా- రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు... ఇలా సమస్త శరీర ధాతువులూ నశించి పోవడాన్ని "క్షిప్రపాకం" అన్నాడు ఈ క్షిప్రపాకం జలోదరం (ASCITIS) అనే వ్యాధికి దారి తీస్తుంది. "MAL NUTRITION" కారణంగా రోగి శుష్కించిపోయి, ఎండుకు పోయినట్లయి, పొట్టకు నీరు పట్టి ప్రమాద స్థితికి చేరిపోతాడు. ఆ దశలో లివర్ స్కాన్ తీయిస్తే "సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్" వంటి అసాధ్య లక్షణాలు లివర్‌లో జనించాయని చెప్తుంటారు.

తరచూ వేడి చేస్తున్నప్పుడు, వేడి చేసే ఆహార విహారాల్ని కొనసాగించ వలసి వస్తున్నప్పుడు ఎవరికైనా ఈ ప్రమాదం ముంచుకు రావచ్చనీ, ముందు జాగ్రత్త పడటం అవసరం అనీ గుర్తించాలి.

కఫం వలన కలిగే లివర్ వ్యాధులు

1) శరీరానికి ఏ మాత్రం శ్రమ, అలసట, వ్యాయమాం లేని వారికి కఫం తరచూ ప్రకోపించి పొట్ట పెరిగేలా చేస్తుంది.
2) పగటి పూట భోజనం చెయ్యగానే పడుకొనే అలవాటు వలన కఫం పెరిగి, అది జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసి, తద్వారా ఉదర వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.
3) అతిగా తీపి పదార్థాలు, నెయ్యి, నూనెల వాడకం వలన కూడా అగ్ని మందగించి ఉదర వ్యాధులు ఏర్పడతాయి.
4) పాలు, పెరుగు, నీటిలో పెరిగే జంతువులు- చేపలు, రొయ్యలు వగైరా వీటి మాంసం- ఇవన్నీ కఫాన్ని పెంచి ఉదర వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి.

కఫదోషం పెరిగినప్పుడు, జీర్ణస్రావాలు బైల్, ఇన్సులిన్ వంటివి నడిచే స్రోతో మార్గాలు (Channels) మూసుకు పోతాయి. (Blockage) అందువలన అక్కడ వాతదోషం తోడవుతుంది. వాతం కఫం దోషాలు రెండూ ఒకదాన్నొకటి పెంపొందింపచేసుకొంటూ అనేక ఉదర వ్యాధులు రావడానికి కారణం అవుతుంది. ఉదాహరణకు షుగర్ వ్యాధికి దారితీసే పరిస్థితులు ఇలానే వుంటాయి.

కఫం కారణంగా ఏర్పడే లివర్ వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలు

- గౌరవం : శరీరం బరువుగా వుంటుంది.
- అరుచి : ఆహారం తినబుద్ధి కాదు. అన్నం అంటే అయిష్టత ఏర్పడుతోంది.
- అనిపాకం : తీసుకున్న ఆహారం అరగదు. కడుపులోనే ఉండపెట్టినట్లుండి పోతుంది.
- అంగమర్దం : ఒళ్ళంతా నొప్పులు, పోట్లుగా వుండి, బరువుగా అయిపోతాయి.
- సుప్తి : శరీరం అంతా శూన్యంగా అయిపోతుంది. తనకు కాళ్ళూ చేతులూ లేనట్లు, ఉన్నా కదల్చలేనట్లు భావిస్తారు.
- పాణిపాద ముష్కోరుశోఫ : చేతులు, పాదాలు, వృషణాలు, తొడలు ఇవన్నీ నీరు పట్టినట్లు వాచిపోతుంటాయి. (Oedema)
- ఉత్క్లేశం : వాంతి అయ్యేట్లుండడం. కడుపులో తిప్పడం, నోట్లో నీళ్ళూరడం, నోరు అసహ్యంగా అన్పించడం, మాటిమాటికీ ఉమ్మి వేయవలసి రావడం,

గుండెలో నొప్పి... ఇలాంటి బాధల్ని ఉత్క్లేశం అంటారు. తెలుగులో ఓకరింతగా వుందని అంటుంటారు. (Nausea)

- నిద్రాధిక్యం : మత్తుగా వుండడం, ఎంతసేపూ పడుకోవాలనిపించడం, ఈ లక్షణాలుంటాయి. (Drowsiness)
- కస, శ్వాస : దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఎక్కువగా వుంటాయి.
- వర్చసామ్ : శుక్లత్వంచ నఖ నాయన వదన త్వన్మూత్ర. గోళ్ళు, ముఖం, కళ్ళు, చర్మం, మూత్రం ఇవన్నీ తెల్లగా పాలిపోయినట్లుంటాయి.
- శుక్ల రాజీ సిరా సంతతం : పొట్ట మీద తెల్లని చారలు ఏర్పడుతుంటాయి.
- గురు, సైమితం, స్థిరం కఠినం : పొట్టలో ఏదో పాత్రం పెట్టినంత బరువుగా కదలకుండా స్థిరంగా వుంటుంది. చాలా గట్టిగా, పెద్ద గడ్డలాగా చేతికి తగలవచ్చు కూడా... ఈ లక్షణం కన్పించిందంటే, లోపల ఉదర వ్యాధి సంభవించిందనీ, అది పెద్దపనే పెట్టబోతోందనీ అర్థం!

కఫం కారణంగా వచ్చే ఉదర వ్యాధిలో అన్నహితవు లేకపోవడం, పొట్ట బరువుగా వుండడం, పొట్ట లోపలి అవయవాలలో వాపు, నిద్ర మత్తు, వాంతి వికారాలు ప్రధానంగా కన్పిస్తాయి. మనిషి తెల్లగా పాలిపోవడం కఫ వ్యాధిని గుర్తించడానికి ముఖ్యమైన గుర్తు!

అన్ని దోషాలూ కలిపి ముంచుకొచ్చే ఉదర వ్యాధి

మొదట్నుంచి ఆకలి చాలా తక్కువగా వున్న వ్యక్తి ఆకలిని పెంచుకోవడానికి ఏ ప్రయత్నమూ చేయకుండా, జీర్ణశక్తిని పదిల పరచుకోకుండా, ఆహారం విషయంలో అపథ్యం చేస్తే వాతం, పిత్తం, కఫం మూడు దోషాలు గాని రెండు దోషాలు గానీ, రోగి చేసిన అపథ్యాన్ని బట్టి కలిసి ముంచుకొస్తాయి. దాన్ని సన్నిపాత ఉదర వ్యాధి అంటారు.

అపథ్యం చెయ్యడం అంటే, జీర్ణశక్తిని చంపేసే ఆహారపదార్థాలు తినడమే! కష్టంగా అరిగేవి తింటున్నప్పుడు, ఈ కఠిన ఆహారపదార్థం తనకు అరుగుతుందా లేదు అనే విచక్షణ చేసుకోకపోతే ఎవరికైనా ఉదర వ్యాధులు రాక తప్పదు.

సాధారణంగా సన్నిపాత ఉదర వ్యాధులు ఎక్కువగా విషదోషం కల్గిన ఆహారపదార్థాల వలన, కల్తీ చేసిన ఆహారపదార్థాల వలన, అతిగా మందులు

మింగడం వలన, పురుగుల మందులు వగైరా కల్సినవి తెలిసి గాని తెలియక గానీ తీసుకోవడం వలన ఏర్పడుతుంటాయి.

వాటి గురించి ముందే చాలా విషయాలు మనం చర్చించుకొని ఉన్నాం కదా... ఇవన్నీ అసాధ్యమైన సన్నిపాత ఉదర వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి.

కేవలం ఆల్కహాల్, సిగరెట్లు త్రాగేవాళ్ళు మాత్రమే సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్ వంటి వ్యాధులకు గురి అవుతారనుకోవడం పొరబాటు. ఇవన్నీ కూడా కారణాలేనని గమనించండి!

వాతం వలన కలిగే ఉదర వ్యాధి లక్షణాలు, పిత్తం వలన కలిగే ఉదర వ్యాధి లక్షణాలు, అలాగే, కఫం వలన కలిగే ఉదర వ్యాధి లక్షణాలలో అన్నీ గాని కొన్ని గానీ కన్పిస్తాయి.

పొట్ట మీద నీలం, ఎరుపు, తెలుపు... ఇలా రంగురంగులుగా సిరలు వ్యాపించినట్లు కన్పిస్తోంది. ఇది సన్నిపాత ఉదరవ్యాధిలో ప్రముఖంగా కన్పించే లక్షణం!

కామెర్లు (JAUNDILC & HEPTIC DISTODERS)

లివర్ వ్యాధుల్లో ప్రాణాంతక పరిస్థితుల ఏర్పడేందుకు అవకాశం వున్నది ఈ కామెర్ల వ్యాధిలోనే ! చికిత్స ఎంత సులభంగా వుంటుందో, అపాయాలు అంత ప్రమాదకరంగా వుంటాయి. మొదటి రోజు నుంచే జాగ్రత్తపడాలి.

1. "అతివస" వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తేలికగా దొరికేదే, దాన్ని సానమిద అరగదీసి, చిక్కటి గంధం పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, తేనెలో రెండుపూటలా వాడుకొంటూ వుంటే, కామెర్లు త్వరగా నిదానిస్తాయి.
2. కరక్కాయని కూడా అలాగే అరగదీసిన గంధం గానీ, లేకపోతే గింజ తీసేసి మెత్తగా దంచిన పొడిని గానీ పావు నుంచి అరచెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకొంటే కామెర్లలో చాలా ఉపశమనం కల్గిస్తుంది.
3. గలిజేరు తీగ పొలం గట్ల వెంబడి పెరుగుతుంది. రైతుల నుంచి సేకరించుకొని, దాని ఆకులతో కూరవండుకొని తింటే, లివర్‌లో వచ్చే వ్యాధులన్నింటి మీద ఎంతో ఉపయోగపడ్తుంది. మన ప్రాంతాల్లో ఎర్రని కాడ వున్న గలిజేరు ఎక్కువ దొరుకుతుంది. తెల్లని కాడ వున్న గలిజేరు అయితే ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

4. త్రిఫలా చూర్ణం, గుంట కలగర సమూలం, పసుపు కొమ్ములు దంచిన పసుపు, నేల ఉసిరిక సమూలం తీసుకొని ఎండించి దంచిన పొడి - వీటిని సమానంగా కలిపి, అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే కామెర్లు హెపటైటిస్- బి ఉన్నవారికి ఈ ఫార్ములాని విడవకుండా తరచూ వాడుతూ వుంటే చాలా ఉపయెగం కన్పిస్తుంది.
5. "క్షారవటి" అనే ఔషధం లివర్ వ్యాధిలో అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధిస్తోంది.
6. నారాయణ చూర్ణం, క్షారవటి రెండు ఔషధాలూ వాడితే, కామెర్ల దోషాలు త్వరగా తగ్గుతున్నాయి.
7. అల్లం, జీలకర్ర, దాల్చిన చెక్క నిమ్మరసం, కమలా, నారింజ, దానిమ్మ - లవంగాలు కామెర్లలో మేలు చేస్తాయి. గోంగూరని కామెర్లు తగ్గిన తర్వాత వాడుకొంటే, రక్త పుష్టి కలుగుతుంది.

చివరిగా ఒక మాట : జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో తరచూ మనకు ఎదురయ్యే వ్యాధి లక్షణాల గురించిన ఒక సమగ్ర అవగాహన కల్గించడమే ఈ పుస్తకం లక్ష్యం. అంతేకాదు, ఈ వ్యాధుల్ని అర్థం చేసుకొని, మనకుగా మనం నివారించుకోవడానికి తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు ఏవి ఎందుకో సంపూర్తిగా విడమరిచి చెప్పడం జరిగింది. మరి అవసరం అయిన విషయాల్ని రెండు మూడు సార్లు పదే పదే చెప్పవలసి వచ్చింది. ఎందుకంటే, దాన్ని చక్కగా అర్థం చేసుకోవడం కోసం.

దీర్ఘకాలం బాధించే అనేక వ్యాధులు మొదట జీర్ణకోశాన్ని బాధించే ఆ తర్వాత ఇతర వ్యాధులుగా మార్తున్నాయనీ, జీర్ణకోశ వ్యాధిగా వున్నప్పుడే భవిష్యత్తులో రాబోయే మరో పెద్ద వ్యాధికి హెచ్చరికగా తీసుకొని జాగ్రత్తపడ గలుగుతారని మనందరి మేలు కోసం జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో చక్కగా విడమరిచింది.

శ్రుతి మించిన చిన్న చూపుతో, ఆయుర్వేదాన్ని అందులోని రహస్యాల్ని ప్రజలకు అందచేయడంలో పరిశోధకులు అలసత్వం ప్రదర్శిస్తున్నారు. వారినించి సామాన్య మానవుడు ఆశించేదేమీ వుండదు.

జీర్ణప్రక్రియ గురించి ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఎన్నో రహస్యాల్ని ఈ గ్రంథంలో మీరు చదివి తేలికగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

షుగర్ వ్యాధి, కీళ్ళవాతం, స్థూలకాయం, ఉబ్బసం వంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు కేవలం జీర్ణప్రక్రియ ఫెయిలవటం వలనే వస్తున్నాయి కాబట్టి జీర్ణకోశం గురించి ఆయుర్వేద మార్గంలో అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఈ పుస్తకాన్ని మీ కోసం అందిస్తున్నాము.

ఇంకా ఆయుర్వేద సలహాల కోసం మీరెప్పుడైనా 94401 72642 నెంబర్‌కు ఫోన్ చేసి నాతో సంప్రదించవచ్చు. మీ సందేహాలు తీర్చి తగిన సలహాలు చెప్పగలనని మనవి.

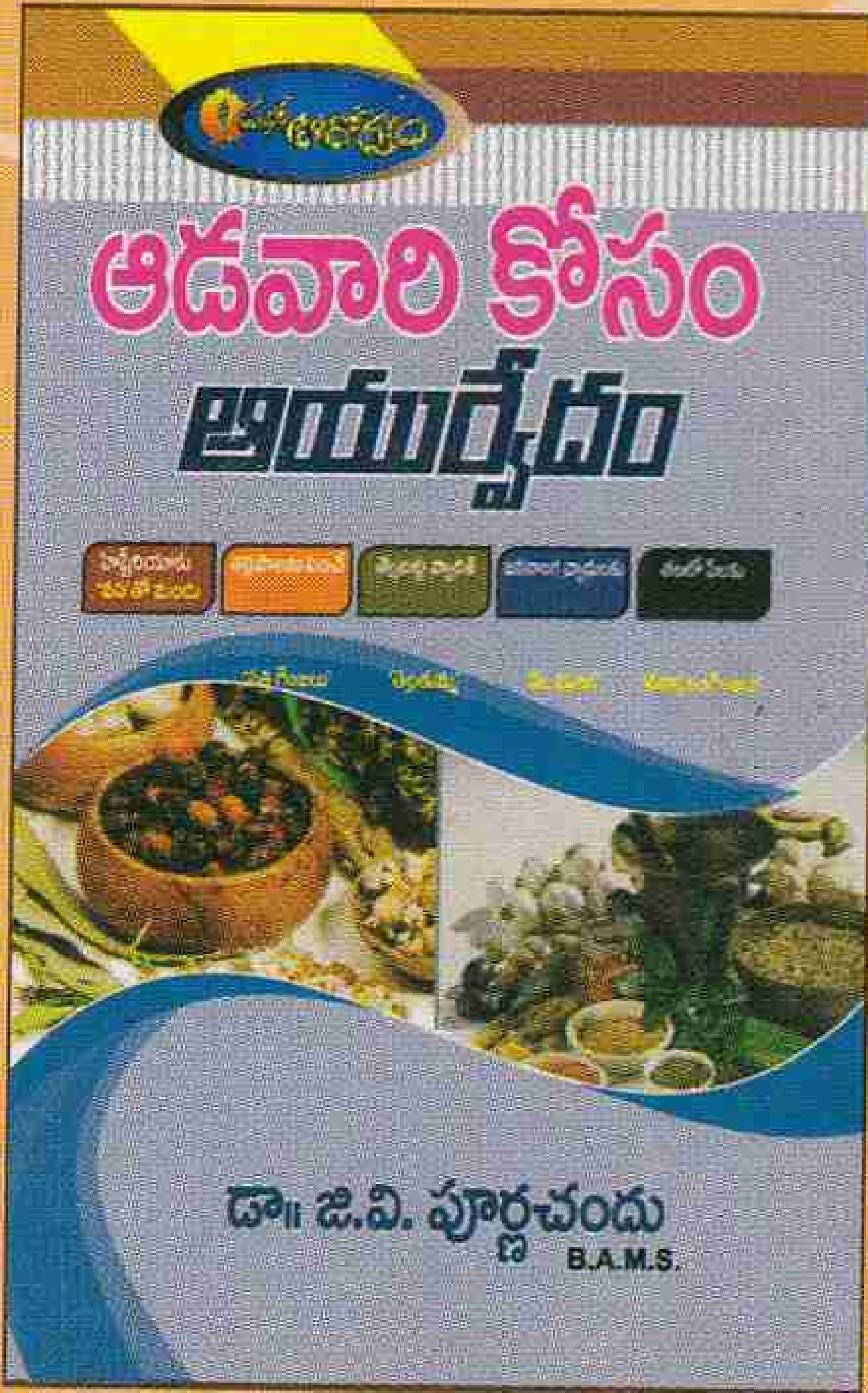


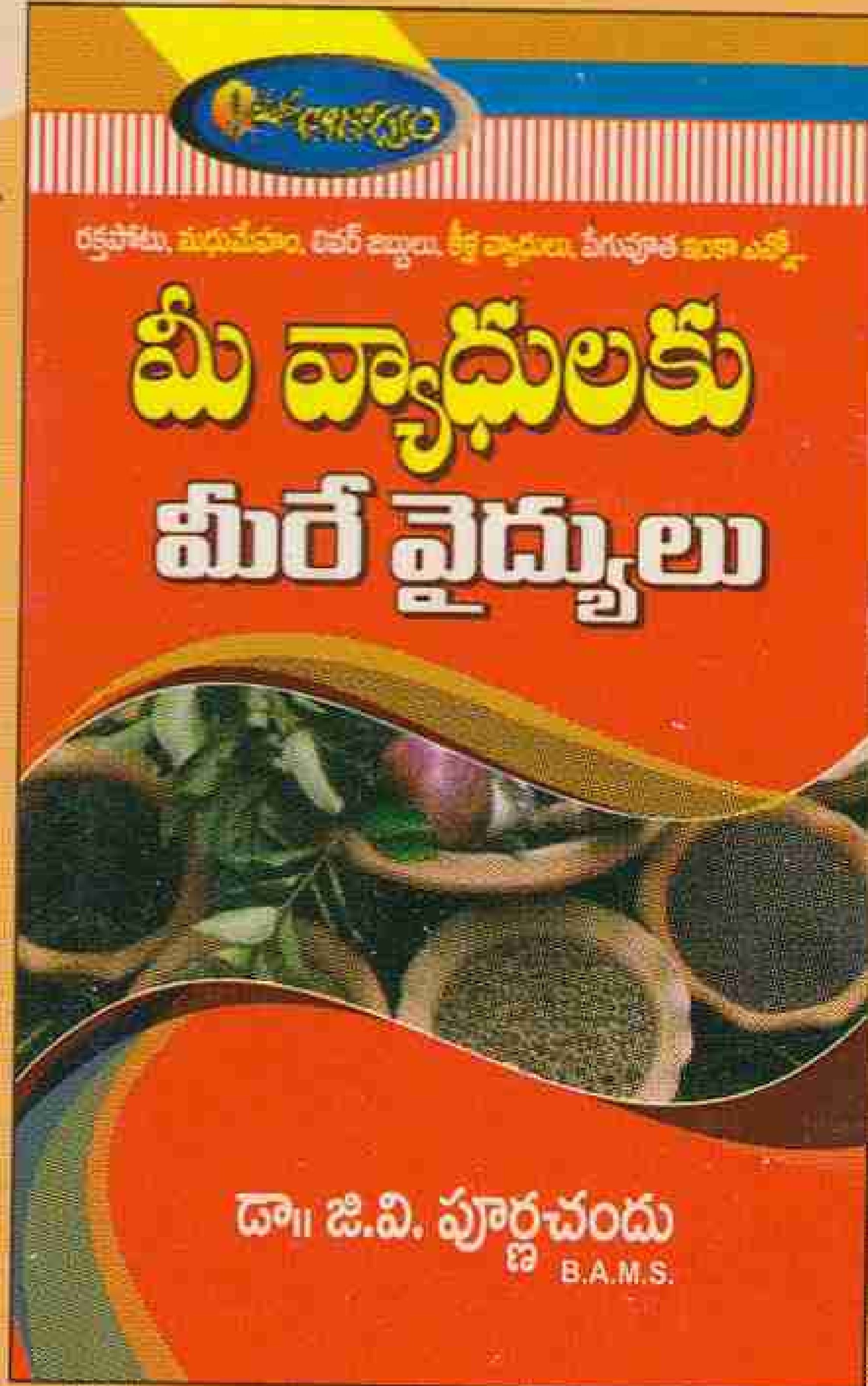
Blank Page

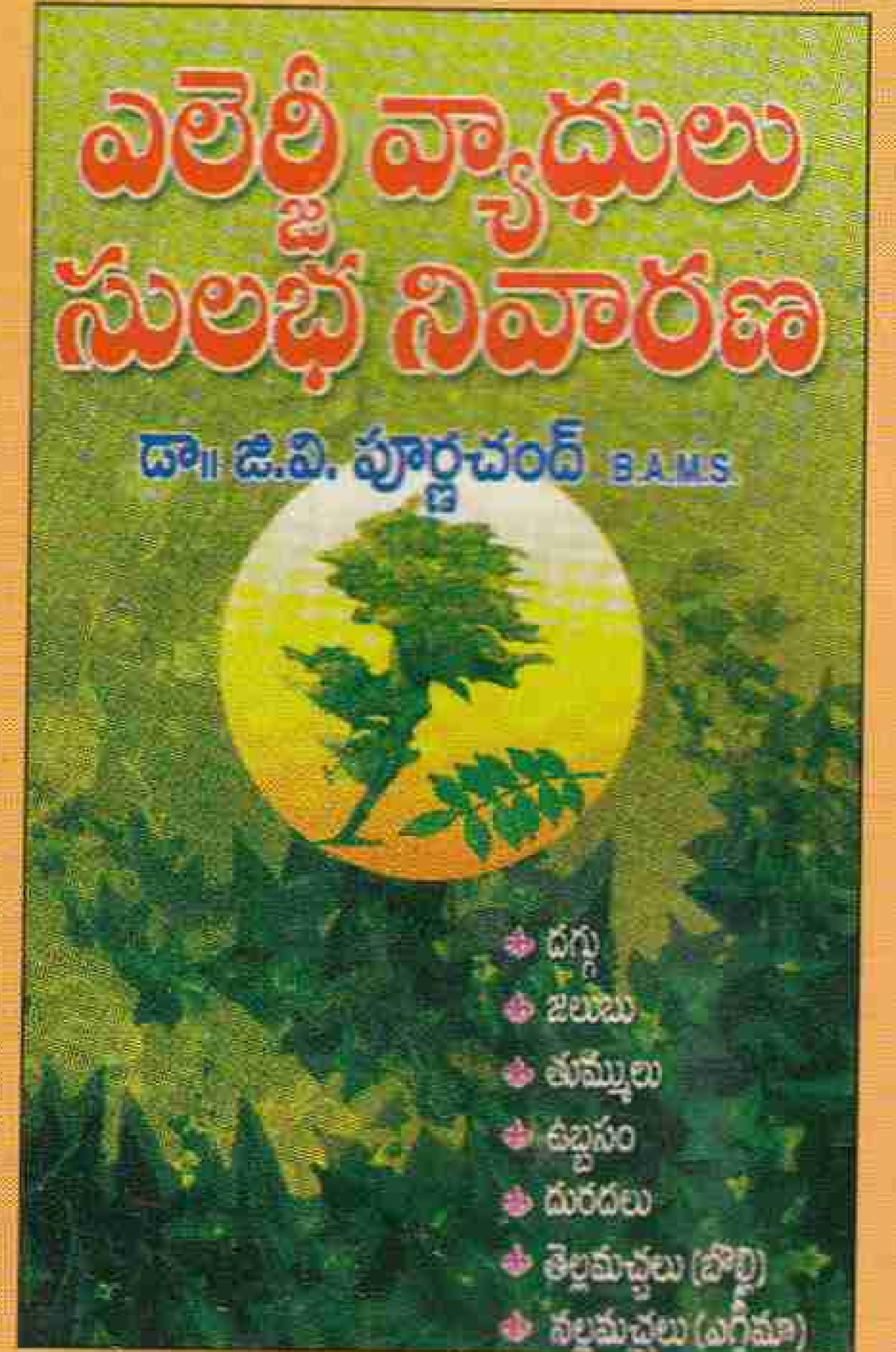
122

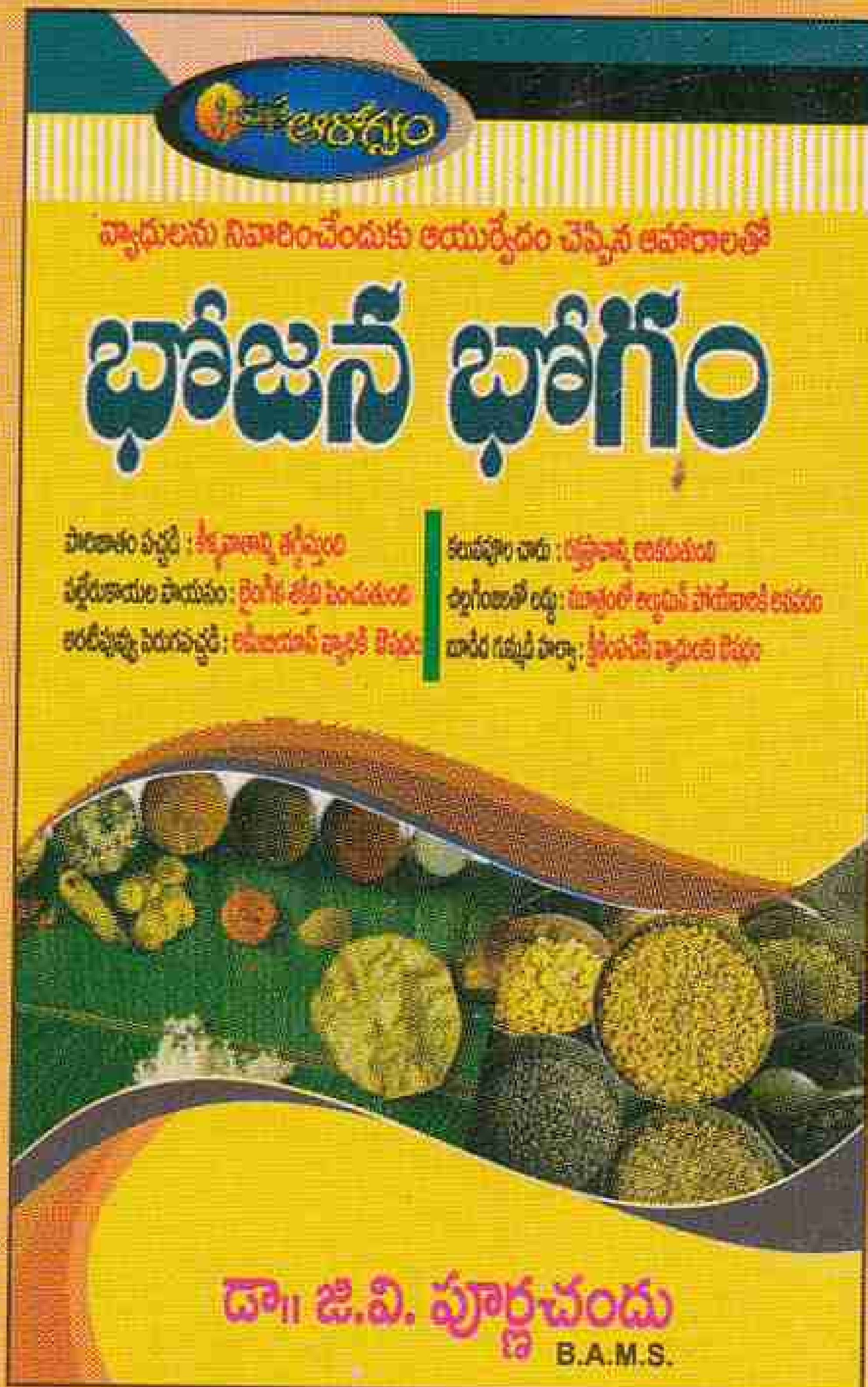


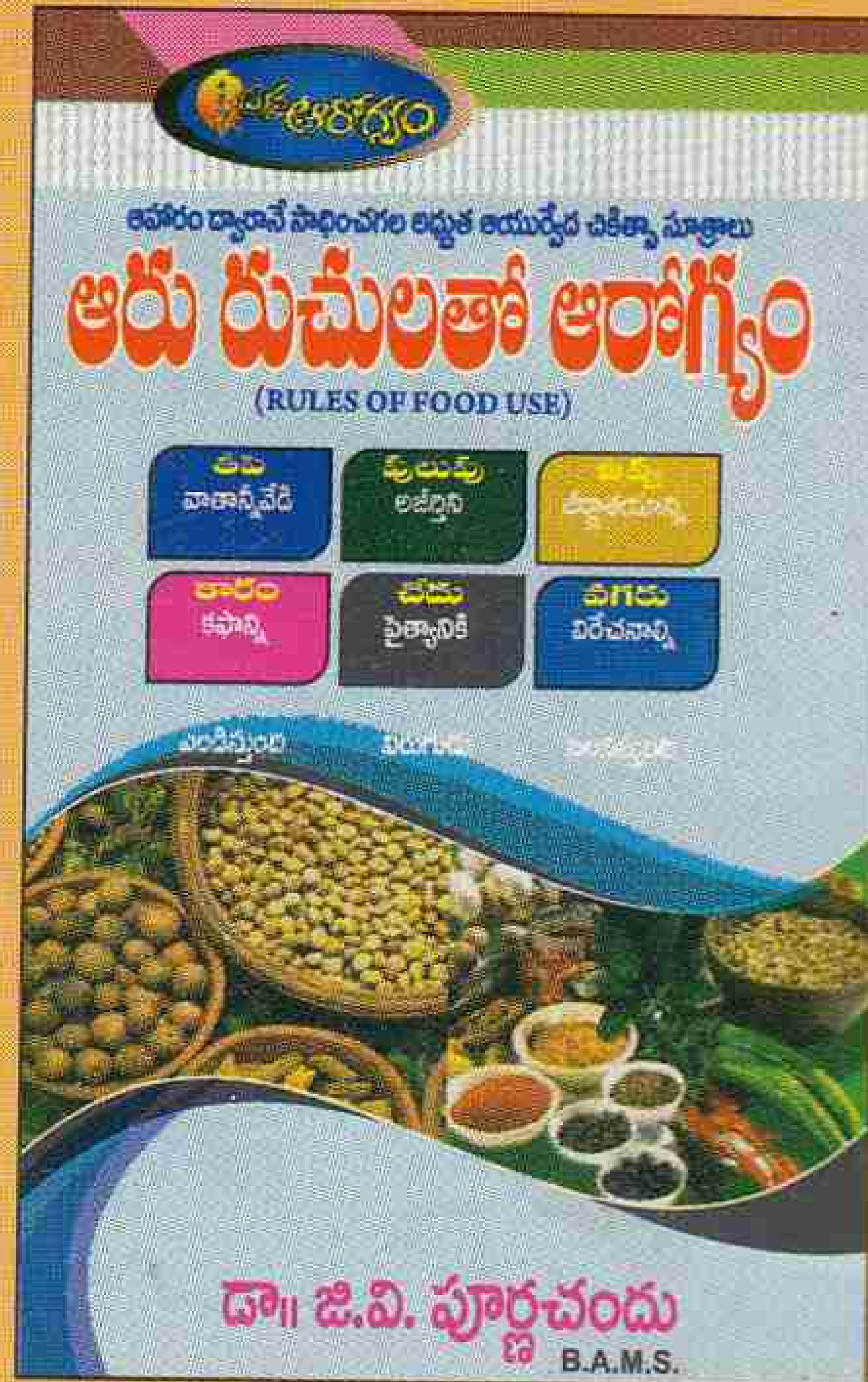
డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.
రచనలు











Check List

Book Number	GVP01F174	**Date**	8/12/2020
Front Cover	Yes	**Back Cover**	Yes
Blank Pages	(I, 121)		
Missing Pages	NO		
Prepared	Deepika	**Scanned**	Mounika
BOOK SIZE	H 8.5 W 5.5	**Pages**	125